

# MADAMA

2025/2026

## GUIDE



EMPLOI • FORMATION • LOGEMENT • TRANSPORT • SANTÉ • BONS PLANS

NOUS DONNONS AUX JEUNES  
LE POUVOIR D'AVANCER

# Carte Avance Santé<sup>(1)</sup> :

pas  
de frais  
à avancer

## pour vous soigner

Inclus dans la Complémentaire  
Santé Primo Étudiants<sup>(2)</sup>  
à partir de 20 €/mois.



# Crédit Mutuel

(1) Sous réserve de règlement avec la carte Avance Santé. Vous n'êtes débité qu'après remboursement du régime obligatoire ainsi que de votre complémentaire santé, dans la limite de 30 jours. La carte Avance Santé ne dispense pas d'un éventuel reste à charge. La carte Avance Santé est comprise dans la Complémentaire Santé Primo étudiants à partir de 24 euros/mois. (2) Offre réservée aux étudiants de 16 à 25 ans inclus pour toute souscription jusqu'au 31 décembre 2025. Le tarif est fixe jusqu'à la fin des études (25 ans maximum). L'ensemble des offres et services proposés est soumis à conditions dont le détail pourra vous être précisé par votre Caisse de Crédit Mutuel. Les modalités, garanties et exclusions éventuelles sont détaillées dans la notice d'information disponible auprès de votre Caisse.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° ORIAS : 07 003 758. Pour les opérations effectuées en qualité d'intermédiaires en opérations d'assurances (immatriculations consultables sous [www.orias.fr](http://www.orias.fr)), contrats d'assurance de ACM IARD SA et ACM VIE SA, entreprises régies par le Code des assurances.





Dans ce magazine, suivez Mathis dans :  
**(LA) RENTRÉE**  
**DANS LES CLOUS**  
*ou la douce épopée d'un étudiant en roux libre*  
 (une histoire créée & assistée par l'IA générative)

**01 SCHOOL IS COOL** ..... **04**  
 FORMATION : être à bonne école

**02 ÇA TAFFE !** ..... **16**  
 EMPLOI : en attendant la retraite

**03 TOIT, TOIT MON TOIT** ..... **28**  
 LOGEMENT : l'art de nidifier sans se ruiner

**04 BOUGE DE LÀ** ..... **38**  
 TRANSPORT : pour se déplacer malin et radin

**05 À VOT' SANTÉ** ..... **46**  
 SANTÉ : une année aux petits soins

**06 BONS PLANS** ..... **54**  
 CULTURE : tous les bons filons de la région

# Édito

À 22 ans, Mathis est indécis : il a envie d'aventures européennes mais passe sa vie en grappe dans un rayon de 5 km de chez lui; il envisage de se lancer en freelance pour la flexibilité mais l'incertitude et la précarité du statut l'inquiètent; il veut un tafte qui a du sens mais ne compte pas sacrifier sa vie sur l'autel du présentéisme; il est soucieux de sa conso - veggy et friperies only - mais scrute les offres low cost en vue d'un trip estival...Si Mathis est le fruit d'une discussion enflammée entre l'ingénieuse D.A de Magma et un chat d'appartement intelligent, il reste l'archétype d'une génération, la gen Z, vous. On dit de vous que vous êtes engagés, anxieux, exigeants, connectés, paresseux, dégourdis, sobres, émancipés, fluides, entreprenants...Ce guide a été pensé pour répondre aux multiples facettes de votre personnalité générationnelle et vous accompagner, au mieux, dans ce nouveau chapitre de vie.

Sidonie Sigrist Rédactrice en chef

GUIDE 2025-2026  
**MAGMA**  
[www.magmalemag.com](http://www.magmalemag.com)

Directeur de publication Julien Fabre (jfabre@sunmade.fr) Rédactrice en chef Sidonie Sigrist Rédaction: 4 rue Rigord, 13007 Marseille / Tél.: 04 84 525 593 - redaction@magmalemag.com - Graphisme :Stéphanie Gruet (sgruet@sunmade.fr), Archibald Geffriaud (ageffriaud@sunmade.fr) Régie commerciale Directeur commercial Philippe Grimaldi (06 17 64 17 06 / pgrimaldi@sunmade.fr) Mickaël Carrelier (06 12 15 66 95 / mcarrelier@sunmade.fr) Distribution & partenariats partenariat@sunmade.fr. Imprimé en France par PRINT CONCEPT - ©2025 / SUNMADE - Illustrations + cover : créations assistées par IA générative. Tous droits de reproduction réservés. Le contenu des articles n'engage que leurs auteurs. La rédaction n'est pas responsable des documents qui lui sont adressés et qui engagent la seule responsabilité de leurs auteurs. La reproduction, même partielle, des textes ou illustrations publiés dans ce numéro est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.



MAGMA est une publication éditée et réalisée par l'agence SUNMADE, SARL au capital de 10 000 €. RCS Marseille 510 229 172. Siège social et rédaction : 4, rue Rigord 13007 Marseille. Tél. 04 84 525 595.



### 10h06 – Zoom bacafew et plans d'évasion

Installé sous un figuier derrière la BU (wifi gratuit, ombre premium), Mathis, 22 piges, suit un webinaire sur les opportunités de partir en Erasmus. Destination : Lisbonne ou Cracovie.

*«Faut que je m'exile un peu, que je sorte de ce bocal. L'Europe, c'est pas juste les kebabs à 3h du mat, c'est des perspectives.»*

Il coche «intéressé» sur un formulaire en ligne.  
*«Pourquoi pas, hein. Au pire, je reviens avec un tatouage et un mot de passe en polonais.»*





# school is cool

C'est tentant mais non, l'IA ne peut pas tout pour vous.

En revanche, bien maîtrisés, certains logiciels peuvent vous faire gagner un temps de vie précieux pour mieux bosser.

Et gagner du temps de glande disponible.

FORMATION



# Les stars académiques







Aix, Marseille, Toulon, Avignon ou Nice cumulent un taux d'ensoleillement à faire rosir les parisiens. Mais ces villes universitaires disposent aussi d'un large éventail de formations. Décryptage express.





## AIX-MARSEILLE UNE OFFRE DE FORMATIONS COMPLÈTE

30 kilomètres les séparent mais Aix et Marseille se conjuguent souvent ensemble d'un point de vue académique. Les deux villes cumulent une offre de formations hyper large (CHU, universités, écoles d'ingénieurs et de commerce, IUT sans oublier les prépas aux grandes écoles) qui attire plus de 95 000 étudiant-es. Un vivier de futurs potes.

### MARSEILLE





	2 858 heures/an
	loyer/m <sup>2</sup> : 26€*
	27 km de pistes
	7€

### AIX-EN-PROVENCE

	2 021 heures/an
	loyer/m <sup>2</sup> : 28€*
	100 km de pistes
	6€

## TOULON DES CURSUS TOURNÉS VERS LA MER

Toulon attire de plus en plus d'étudiant-es (+15% en dix ans). Outre l'ensoleillement et la localisation, c'est aussi l'offre de formations qui aimante la jeunesse. L'université de Toulon a affiné des parcours tournés vers les sciences de la mer, avec aussi des cursus plus généralistes (sciences humaines, droit...). On compte aussi l'école d'ingénieurs *SeaTech* et les quatre écoles de la Marine nationale, installées à Saint-Mandrier-sur-Mer.

	2 839 heures/an
	loyer/m <sup>2</sup> : 22€*
	70 km de pistes
	5€





## ⚡ AVIGNON DEUX AXES CULTURE & AGROSCIENCES

La *Cité des Papes* peut compter sur son décor architectural et son offre culturelle tournée vers le théâtre et les arts de la scène. Mais elle a aussi des arguments académiques : la fac dispose de deux campus, l'un tourné vers les agrosociences, une offre élargie aussi à l'environnement et à la santé et l'autre est axé vers le domaine de la culture et du patrimoine. L'école de commerce (*Kedge*) et celle d'ingénieurs (*Isara*) complète ce paysage académique.



☀️	2 800 heures/an
🏠	loyer/m <sup>2</sup> : 20€*
🚲	241 km de pistes
🏠	5€

## ⚡ NICE UN LARGE ÉVENTAIL DE CURSUS

Il n'y a pas que la salade niçoise qui attire les quelques 48 000 étudiant-es. L'offre académique est complète du côté universitaire (sciences, droit, médecine, lettres, STAPS, sciences humaines et sociales...) sans compter les campus d'école de commerce (*ISG, Edhec, Ipag...*) Sa localisation entre mer et montagne, a de quoi séduire les amateurs de vie outdoor. Avec un bémol de taille : le coût de la vie, Nice enregistre le prix au m<sup>2</sup> le plus élevé pour un studio...



☀️	2 694 heures/an
🏠	loyer/m <sup>2</sup> : 33€*
🚲	84 km de pistes
🏠	5€

\*prix m<sup>2</sup> pour un studio/T1, source Figaro Immobilier (sept. 2025)

# Des tips URL pour être au top IRL

Parfois, il suffit de quelques bons liens pour se faciliter la vie, en ligne comme en vrai. Voici notre top 3 des sites qui font la différence.



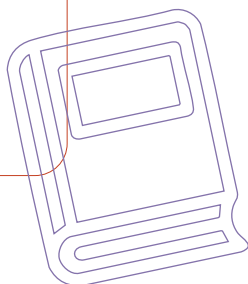
## ● Unpaywall : la science libre



Unpaywall est une extension (plugin) de votre navigateur qui vous permettra de trouver des versions open access d'un article académique, souvent payant. Les articles en question sont obtenus légalement (on insiste) auprès de plus de 50 000 dépôts institutionnels et sites web d'éditeurs. Concrètement, une fois l'extension installée, si le cadenas est vert, vous avez accès à une version PDF en cliquant dessus. Si le cadenas est noir, c'est "momomotus" (non accessible). Il existe une version pirate, considérée comme illégale (on insiste), Sci-Hub, bloquée par les fournisseurs d'accès à internet mais accessible via VPN.

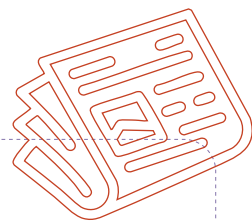
## ● Bibliothèques numériques : une ressource (presque) illimitée

Outre les ressources numériques de votre BU ou bibliothèque municipale - qui ont un large catalogue numérique de livres comme de films à consulter depuis chez vous -, pensez à faire un tour sur *Gallica*, la bibliothèque numérique de la BNF pour consulter à la fois des classiques de la littérature, des articles de presse ou universitaires... Ne faites pas l'impasse sur les tutos en ligne histoire de ne pas tomber dans le vortex des 8 millions de documents numériques disponibles.



## ● PressReader & Europresse à prix d'ami.e

Pour 15€ par an, pour les moins de 26 ans et les étudiant-es de moins de 35 ans, vous pouvez obtenir le **pass lecture** de la BNF et avoir accès à toutes ses ressources en ligne, notamment des centaines de journaux et magazines, français comme internationaux, via *Pressreader* et *Europresse*. On va pas se mentir, la marche à suivre est un poil alambiquée mais après, c'est un an de presse au prix d'un café par mois.



Respirez un coup et suivez la marche à suivre en scannant ce QR Code





**42** | MARSEILLE

**Tya pas le beat  
du J ?**



**<essaie le clavier\_**

**Le monde change. Et toi ?**

**42 Marseille, c'est pas une école comme les autres. C'est un terrain de jeu où tu apprends à casser les codes, à réécrire les règles et à faire du bruit avec ton talent. Le clavier t'attend.**

**Pas de cours. Pas de profs. Pas de classe.  
L'école du numérique 100% gratuite.**



Grand Central, 19 rue Henri Barbusse 13001 Marseille

# Avis aux esprits créatifs !

Si vous aimez dessiner, créer des univers visuels ou donner corps à des textes, pourquoi ne pas aiguiser cet esprit créatif lors d'une formation dédiée ?



## ● Tester une journée de formation

L'éventail des formations pour les métiers créatifs est large. Pour vous faire une idée, rencontrez les équipes pédagogiques lors des **salons étudiants** et des **journées portes ouvertes** des établissements. L'école Intuit Lab ouvre même ses salles de cours pour une **journée d'immersion**. L'occasion de découvrir la palette d'univers créatifs auxquels vous serez initié-e et formé-e : du dessin à l'identité visuelle, de l'IA à l'univers immersif, pour une maîtrise de ces outils dans une démarche éthique et réfléchie.

## ● Opter pour une formation professionnalisante

Avoir des pros reconnus en guise de profs, aiguiser ses compétences lors de stages et de l'alternance, se former aux réalités du métier sont des critères de sélection. Yann Lacombe, directeur du campus Intuit Lab à Marseille, abonde : « *Nous travaillons avec un réseau qualitatif d'agences et d'entreprises sur toute la France depuis 20 ans. À l'issue de leur formation, nos étudiants comptent déjà deux ans d'expérience professionnelle.* » **L'art de nourrir à la fois une expérience et un réseau solide.**

## ● Mettre sa créativité au service d'un projet

Plutôt qu'une âme d'artiste, il s'agit d'avoir un **esprit créatif**. Yann Lacombe précise : « *Il faut différencier les arts plastiques - la réalisation pour soi - des arts appliqués, la réalisation pour les autres.* » Autrement dit, mettre sa créativité au service d'un-e client-e, d'une marque ou d'un événement. Et ce métier porte un nom : D.A pour directeur-riche artistique.

## ● Carrière variée, bien rémunérée

La mission d'un-e D.A est de traduire les besoins d'un-e client-e en mots, en images, en vidéos. Dans la presse ou l'édition, il ou elle développe l'identité graphique et visuelle d'un magazine ou d'un livre ; dans la communication, il ou elle imagine une campagne alignée avec l'ADN d'une marque. Agence de pub, institutions, maisons d'édition ou de presse, web ou gaming : le terrain de jeu est vaste et recouvre plus d'une trentaine de métiers. Et contrairement aux idées reçues, c'est un secteur rémunérateur. Comme quoi, métier créatif peut aussi rimer avec métier lucratif.

**Si vous êtes intéressé-e par les métiers du design et de la création, retrouvez plus d'informations sur le site d'Intuit Lab.**





ÉCOLE D'ARTS APPLIQUÉS EN : ANIMATION - GAME DESIGN - ILLUSTRATION  
DESIGN GRAPHIQUE & DIGITAL - ARCHITECTURE D'INTÉRIEURE - DESIGN D'OBJET

# FOLLOWER OU CRÉATEUR ?

REJOINS LES DESIGNERS DE DEMAIN.

RNCP 7

CERTIFICATION  
FRANCE COMPÉTENCE  
ET QUALIOP1

1<sup>er</sup> CLASSEMENT  
EDUNIVERSAL

DESIGN, GRAPHISME,  
ANIMATION & JEUX  
VIDÉO EN PACA & CORSE

BACHELOR  
EN INITIAL (3 ANS)

MASTERE  
EN ALTERNANCE (2 ANS)

25 ANS

D'EXPERTISE DANS  
LES MÉTIERS CRÉATIFS

9 CAMPUS

EN FRANCE  
ET À L'INTERNATIONAL

école

intuit.lab

SCHOOL OF DESIGN  
& CREATIVE STRATEGY

56-58 rue de la Joliette - 13002 Marseille  
T. : 04 42 27 43 15 / 06 47 46 97 46  
[www.ecole-intuit-lab.com](http://www.ecole-intuit-lab.com)





# Quelle IA pour quel usage ?

*Il n'y a pas que ChatGPT dans l'IA vie. Voici un petit échantillon d'outils intelligents pour vous accompagner dans votre "student routine".*

## ● ASKYOURPDF votre assistant recherche

C'est le *study buddy* pour vous aider dans vos lectures plus ou moins longues et techniques (non pas pour vous dispenser de les lire, on vous voit !) Il suffit de charger le document (pdf mais aussi txt, pptx etc) depuis votre ordi ou votre Zotero. Ensuite, c'est le champ des possibles : le logiciel propose un résumé, suggère des questions d'approfondissement et bien sûr, vous pouvez formuler les vôtres. Et AskYourPDF cite ses sources à savoir les pages auxquelles il se réfère, histoire d'aller creuser ensuite par vous-même dans le texte.

## ● DEEPL votre traducteur sûr

Vous n'avez plus d'excuses pour limiter vos lectures en VF ! DeepL est un super outil de traduction quali. Vous pouvez charger vos documents (en format pdf, word...) qu'il traduit en français (ou autre langue de votre choix). Il corrige aussi votre prose en VO.

## ● GRAMMARLY votre secrétaire de rédaction

Il va devenir en quelque sorte votre assistant-e à l'écriture : correcteur orthographique et grammatical, ce logiciel vous aide aussi à reformuler certaines phrases pour adapter le texte au ton attendu (académique, pro...), il formule aussi (surtout) des suggestions et soulève des questions pour vous aider à approfondir ou éclaircir un paragraphe ou une idée.

## ● DUOLINGO MAX votre prof de langue(s) de poche

Duolingo est une appli d'apprentissage de langues qui a récemment collaboré avec OpenAI pour une version dopée à l'AI afin de proposer une initiation aux langues sur-mesure à vos compétences et votre niveau, dans un format plutôt ludique.



# 4 logiciels pour mieux bosser



*Désolé : la technologie ne sauvera ni le monde ni votre semestre. En revanche, certains logiciels permettent de gagner un temps fou pour organiser ses notes ou sa bibliographie. Et c'est déjà ça de pris.*



## NOTION

### Organiser sa vie, son œuvre et surtout son travail

Ce logiciel de prise de notes et d'organisation de ses données est disponible sur ordi, tablette et téléphone. C'est un classeur numérique instinctif qui vous aidera à ordonner vos notes, vos docs, à planifier vos révisions, à organiser vos travaux collectifs... En ligne, de nombreux tutos illustrent toutes les fonctionnalités géniales de cet outil utile pour les études comme sa vie pro ou perso. Rien que ça.



## ADOBE SCAN

### Un scanner de poche

Tandis que Microsoft a annoncé la disparition de son app Lens, il va falloir se rattraper sur Adobe Scan. L'idée reste la même : photographier les notes des potes et grâce à l'OCR - la reconnaissance optique de caractères - les transformer en fichier texte à couper, copier, coller... Vous pouvez aussi numériser les pages de bouquins à la BU puis les annoter, les classer ou encore prendre en photo une carte de visite qui devient un contact dans votre répertoire.



## ZOTERO

### Une biblio clean

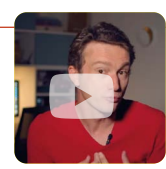
Adieu les biblios à l'arrache ! Zotero permet d'anticiper et classer vos références au fur et à mesure de vos recherches. Il permet d'organiser sa biblio (par thèmes par exemple), de citer les références enregistrées dans les règles de l'art (en notes de bas de page) et de compiler l'ensemble en fin de mémoire. Il existe une version en ligne simplifiée, *ZoteroBib* et une myriade de tutos pour maîtriser l'une ou l'autre version.



## CANVA

### Un CV ou une présentation stylée

La version gratuite de ce logiciel de mise en page offre de nombreuses possibilités pour peaufiner sa présentation, avec banque d'images et différents designs. Cet outil est bien pratique aussi pour mettre en page un CV, un peu plus élaboré qu'une simple page Word. Avis aux community managers en herbe : *Canva* (décliné en appli) permet aussi d'éditer ses contenus pour les réseaux sociaux.



Une vidéo très concrète sur les méthodes efficaces (et prouvées scientifiquement) pour apprendre & étudier par **@ScienceEtonnante**

# Périples jeunes

Que ce soit pour étudier, travailler ou juste barouder, il existe des programmes (et des fonds) pour cumuler les expériences, les anecdotes et peaufiner son french accent. Voici quatre pistes pour prendre le large, un semestre, une année ou plus.



## • ÉTUDIER AVEC ERASMUS +

Les étudiant-es en deuxième année d'études, les apprenti-es et les jeunes actifs peuvent postuler pour un **stage ou des études pour une durée de 3 à 12 mois**. **Question budget** : l'allocation Erasmus+ peut être cumulable avec une bourse française et l'aide à la mobilité internationale. Il existe des financements complémentaires (région et municipalité) et des coups de pouce pour les étudiant-es en situation de handicap.

## • S'ENGAGER AVEC LE CES (EX- SVE)



Les citoyen-nés de l'UE, entre 18 à 30 ans, peuvent s'engager dans l'un des pays Erasmus + pour une mission de volontariat, un stage ou un emploi dans le domaine de la solidarité.

**Niveau frais** : ceux de voyage, d'hébergement, de restauration, de complémentaire santé sont compris, avec en prime, une indemnité journalière dont la somme varie en fonction du pays d'accueil. Mais attention : les démarches sont longues, mieux vaut bien anticiper.

## • TRAVAILLER AVEC LE V.I.E



Destiné aux 18-28 ans, le Volontariat International en Entreprise permet de travailler à l'étranger dans une entreprise française pour un contrat de 6 à 24 mois tandis que le Volontariat International en Administration (VIA) est orienté pour travailler dans les services de l'État à l'étranger (consulat, ambassade ou encore les services et les missions économiques français à l'étranger...). **Question thunes**, une indemnité fixe minimum (non imposable) est versée (772,87 €) complétée d'une indemnité géographique, variable selon le pays de la mission. Le V.I.E va de pair avec des congés payés (2,5 jours par mois de mission), une couverture santé et la durée de mission (au-delà de six mois) est comptabilisée pour votre retraite (promis, c'est important).

## • VOYAGER AVEC LE P.V.T



Le Permis Vacances-Travail (P.V.T) est un ensemble d'accords internationaux pour permettre aux - de 30 ans (ou 35 ans pour le Canada) de voyager, tout en ayant le droit de travailler sur place pour financer leur séjour. Le (big) hic ? Il existe des quotas de PVT par pays et certains demandent aux voyageurs d'avoir un peu (beaucoup) de trésorerie (entre 2 100 à 3 100 €).



POUR ALLER LOIN



**Les Enfants d'Erasmus, l'Europe pour tous ?** Un docu qui explore le continent à travers le prisme de son projet d'intégration Erasmus.



# UN DIPLÔME RENOMMÉ EN MANAGEMENT,

IAE  
AIX

Découvrez-nous sur :  
[iae-aix.univ-amu.fr](http://iae-aix.univ-amu.fr)



MAIS PAS  
À N'IMPORTE  
QUEL PRIX

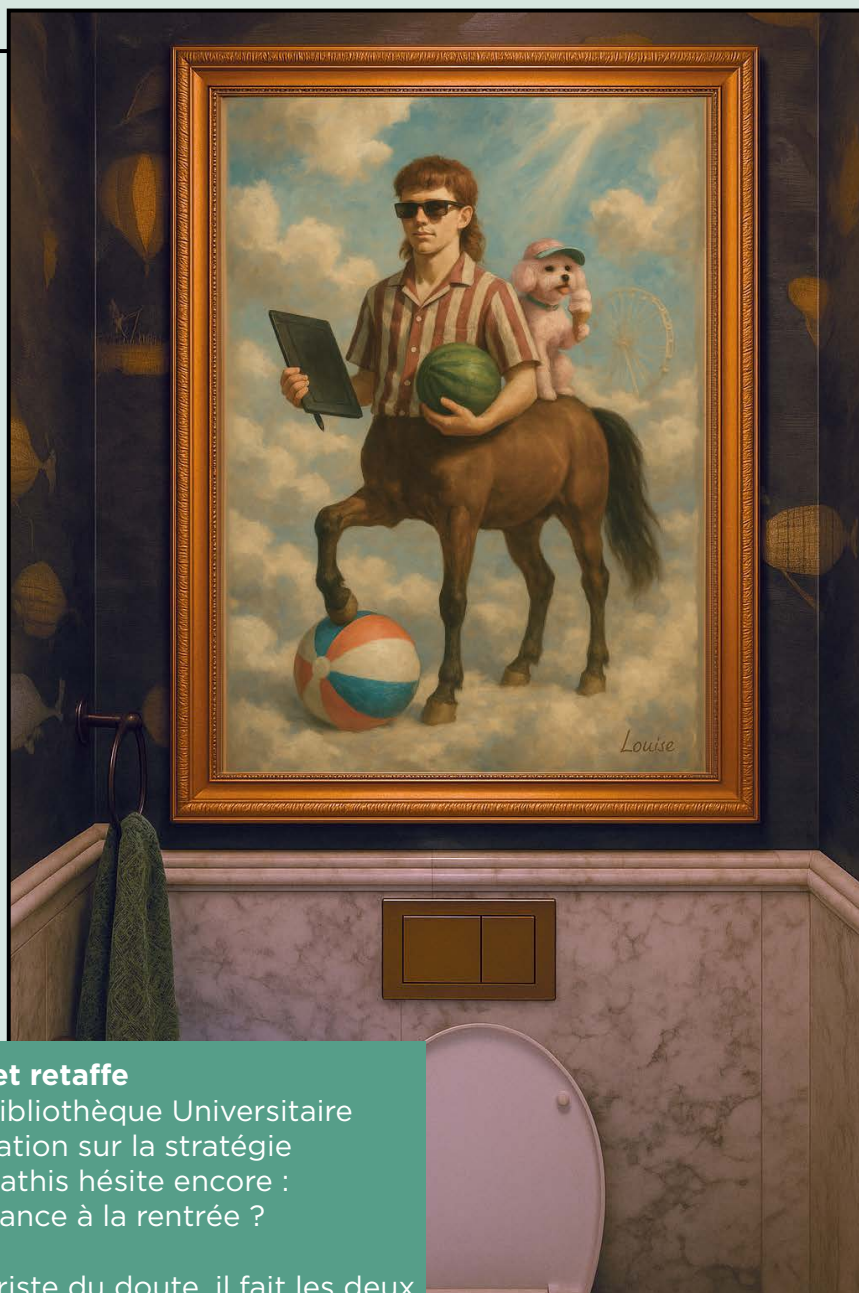
Choisir l'IAE Aix, c'est faire le choix d'une formation en management responsable, de haut niveau et abordable, sans compromis sur l'excellence.

amU Aix  
Marseille  
Université

IAE  
AIX Graduate  
School  
of Management



\*Ecole de management



### 08h17 - Taffe et retaffe

Direction : la Bibliothèque Universitaire pour une formation sur la stratégie d'entreprise. Mathis hésite encore : salarié ou freelance à la rentrée ?

En bon équilibriste du doute, il fait les deux - job d'été en glacier le soir (une paye & pastèque à volonté), et micro-missions de graphisme l'après (en free & café inclus). «*Je suis un centaure du taffe, moitié glandeur, moitié startupper.*»



# ça taffe

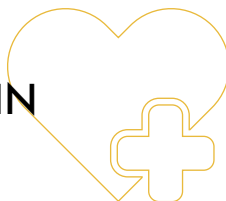
À première vue, c'est un peu ambiance "welcome to the jungle". Pas de panique : on a compilé des conseils pour briller (sans crâner) sur LinkedIn, aiguïser vos plans de carrière et soyons zinzin, bosser dans la joie et l'allégresse (ou juste dans la dignité).

# Top 4 des secteurs qui recrutent

*Pour celles et ceux qui ont une crise de vocation, s'orienter vers un domaine qui recrute peut être un bon coup de boost. On fait le point recrutement, avec des pistes de formation et de ressources pour ne pas foncer tête baissée.*



## 1 LES MÉTIERS DU SOIN & DE L'AIDE À LA PERSONNE

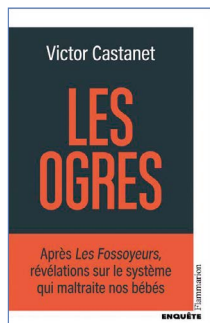


C'est un secteur hyper large : on manquera d'ambulancier-es, d'infirmier-es et d'aides-soignantes, d'assistant-es maternel-les, d'ATSEM, d'auxiliaires de puériculture... Et pour cause : ces métiers ne sont pas les plus rémunérateurs et les conditions de travail se sont dégradées...

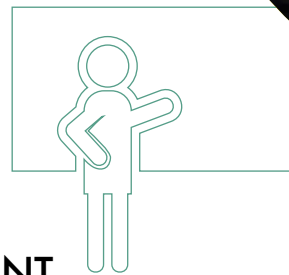
**Formation :** DE (Diplôme d'État) d'infirmier-e sur 3 ans avec la possibilité de se spécialiser en cours de carrière ; DE d'auxiliaire de puériculture (1 an) CAP accompagnant éducatif petite enfance (2 ans).

**Salaire :** à partir de 2 000 € brut pour les infirmier-es, 1 700 € pour les auxiliaires de puériculture.

**Un livre-enquête** de Victor Castanet sur l'univers de la petite enfance dans les crèches privées : un système qui malmène les enfants et celles qui en prennent soin.



## 2 LE SECTEUR DE L'ENSEIGNEMENT

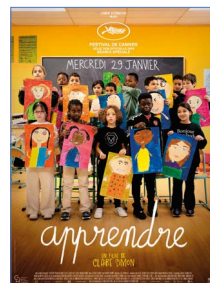


Cette année encore, 2 600 postes d'enseignants n'ont pas trouvé preneurs à l'issue des concours. Pour parer cette crise de vocation, une réforme du recrutement entrera en vigueur à la rentrée 2026 : les profs du premier comme du second degré seront désormais recrutés à bac +3 (contre un master actuellement).

**Formation :** Bac +5 (concours dès bac +3 à partir de 2026, suivi d'un master).

**Salaire :** la réforme prévoit pour 2026 le statut d'élève fonctionnaire aux lauréats du concours. Concrètement : rémunération de 1 400€ net en Master 1, 1 800€ en Master 2, puis à partir de 1 944€ par mois pour les professeurs certifiés (Capes, Capeps, Capet ou CAPLP).

**Un docu** de Claire Simon sur le quotidien des élèves et profs entre les murs d'une école primaire.







### 3 LES MÉTIERS DU BÂTIMENT, DES TRANSPORTS & DE LA LOGISTIQUE



120 000 créations de postes sont envisagées dans les métiers du bâtiment (dont la moitié de cadres) d'ici 2030. Cadres, technicien-nes, agent-es de maîtrise et conducteur-rices d'engins seront davantage recherchés que les ouvrier-es du gros œuvre et des travaux publics.

**Formation :** CAP conducteur d'engins de travaux publics et carrières (2 ans).

**Salaire :** à partir de 2 100€ brut par mois pour un conducteur d'engin.



**Podcast :** "La vie de chantier", une série documentaire LSD (*France Culture*) de Virginie Bloch-Lainé en 4 épisodes immersifs dans des chantiers d'Ile-de-France avec la rencontre de différents corps de métiers.

### 4 LE SECTEUR DE L'INFORMATIQUE



D'ici 2030, 115 000 postes d'ingénieur-es de l'informatique seront créés. Avec une variété de spécialisations comme autant de métiers différents : ingénieur réseaux, ingénieur système, ingénieur internet et multimédia, ingénieur développement logiciels...

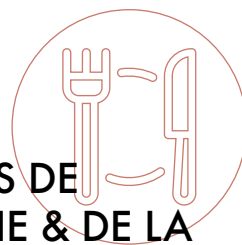
**Formation :** Bac +5 (école d'ingénieurs avec spécialisation informatique).

**Salaire :** à partir de 3 000€ brut par mois.



**Série :** « *Halt & Catch Fire* » retrace la révolution informatique au début des années 1980. 4 saisons dispo sur Prime et Apple TV.

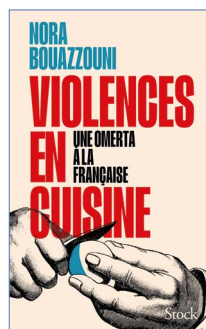
### 5 LES MÉTIERS DE L'HÔTELLERIE & DE LA RESTAURATION



Ces métiers ont intégré la liste des professions en tension face aux difficultés de recrutement, liées notamment aux conditions de travail et à la faible rémunération.

**Formation :** BTS management en hôtellerie-restauration pour devenir maître-esse d'hôtel, option management d'unité de restauration (2 ans).

**Salaire :** à partir de 2 250€ brut par mois pour un-e maître-esse d'hôtel.



**Un livre-enquête** de Nora Bouazzoun sur la violence systémique derrière les fourneaux et un plaidoyer pour une réforme en profondeur et un meilleur cadre social.

# Comment crever l'écran sur LinkedIn ?



Pour se faire remarquer sur le réseau des pros (et accessoirement trouver un boulot), il n'y a qu'un mot : SEO ! Voici quelques règles de base pour booster sa visibilité.



## ● LA PHOTO

Les profils avec photo sont davantage consultés. C'est donc un argument de poids pour charger un portrait pro de vous, c'est-à-dire souriant, avec un fond neutre, bref un cliché qui inspire confiance (et sympathie). Avant de charger votre image, nommez-la avec votre nom et les mots-clés importants de votre secteur.

## ● LA PRÉSENTATION

La rubrique **"Infos"** est l'élément que le recruteur va consulter. Seules les trois premières lignes s'affichent directement sans avoir à cliquer sur « voir plus ». Ces premiers lignes doivent être précises et pertinentes, ponctuées des bons mots-clés. Allez donc *stalker* les profils de vos concurrent-es pour vous inspirer !

## ● LE PARTAGE DE CONTENU

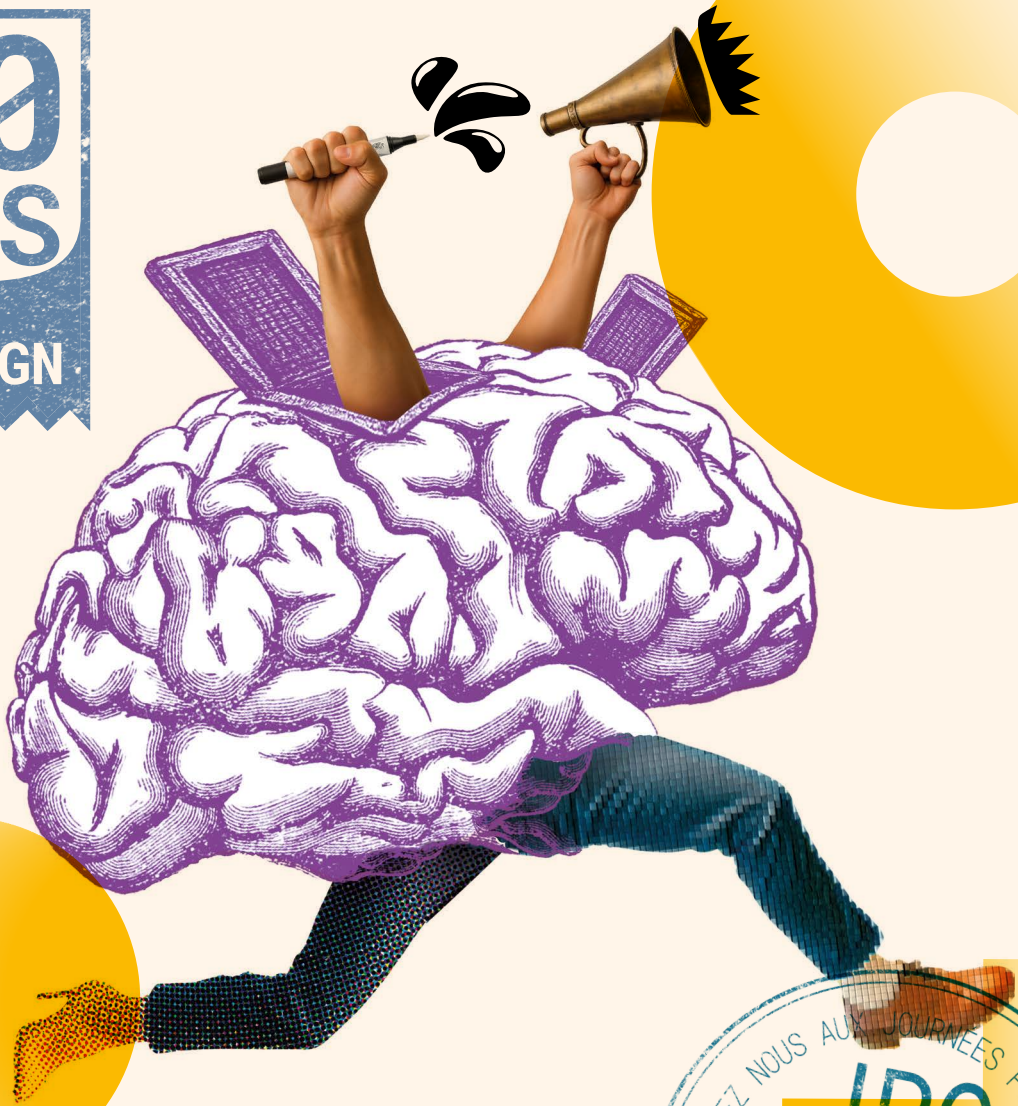
Pour développer votre réseau (et cajoler le sacro-saint SEO) il s'agit de poster du contenu relatif à votre secteur d'activité, du contenu idéalement interactif comme des vidéos, des infographies, des posts carroussel... Pour titiller l'engagement de votre "commu", posez des questions dans vos posts, répondez aux commentaires fissa pour nourrir la conversation. Bonus : favorisez les horaires de péri-bureau pour poster (7h-9h, 12h-14h, 17h-20h).

## ● LES MOTS-CLÉS

À ce stade, vous l'aurez compris : il est indispensable de dresser une liste habile de mots-clés propres à votre secteur, à distiller tout au long de votre profil : dans le titre, le résumé (rubrique "infos"), dans les descriptions de vos expériences, dans l'URL de votre profil public... Mais comment les trouver, ces fichus mots-clés ? En visitant les profils des personnes occupant un poste que vous convoitez, les offres auxquelles vous souhaitez postuler, bref en faisant une veille fine de votre secteur.



**40**  
**ANS**  
DE  
**DESIGN**



**[ DNM MADE ]\***

LA TOURRACHE / TOULON



### OBJET

Design de produits  
Conception durable  
& soutenable

Design prospectif /  
Nouveaux objets &  
nouveaux process(UX-UI)



### GRAPHISME

Design éditorial  
Illustration  
Identité visuelle

Design numérique  
Motion design  
DATA design



### ESPACE

Design d'espace/  
Aménagement d'intérieur  
& paysage

Design d'espace/  
Structures éphémères  
& événementielles



**t.** LYCÉE  
LA  
TOURRACHE

Une école



\*DIPLOME NATIONAL DES MÉTIERS D'ART ET DU DESIGN

LYCEE LA TOURRACHE - 450 AVENUE FRANÇOIS ARAGO - CS 90062 TOULON CEDEX 9

TÉL. : +33(0)4 94 22 81 13 / FAX : +33(0)4 94 22 89 06 - LYCEE.TOURRACHE@VAR.CCI.FR - WWW.LYCEETOURRACHE.COM

DESIGN & ENTREPRISE

# La bonne paye

Voici quelques clefs pour donner du sens à cette lecture mensuelle et vérifier que tout est carré.



**1**

Outre votre nom, votre poste (conducteur, rédacteur...), il doit être inscrit le niveau ou le coefficient hiérarchique. Ne négligez pas ce coefficient : il détermine le mode calcul de la prime d'ancienneté comme le salaire minimum annuel. La convention collective regroupe les garanties collectives de la branche : votre salaire doit donc être au moins égal au salaire minimum prévu par ce texte.

**2**

**LE SALAIRE DE BASE**, c'est hors prime et heures sup : il sert de base de calcul pour les cotisations sociales. Le salaire brut inclut votre rémunération totale (avec heures sup, primes...) avant les différentes retenues sociales et fiscales. Petit effet waouh garanti !

BULLETIN DE SALAIRE						
Période : Avril 2025						
Emploi : employé Statut professionnel : employé Niveau : 2A  Entrée : 01/01/2024 Ancienneté : 1 mois				Monsieur Laurent Gina 112 rue Perdue 13005 Marseille		
Éléments de paie	Base	Taux	À déduire	À payer	Charges patronales	
Salaire de base	151.67	17.1425		2 600.00		
Salaire brut				2 600.00		
<b>Santé</b>						
Sécurité Sociale - Mal. Mat. Inval. Décès					2 600.00	7.0000 182.00
Complémentaire - Santé					2 600.00	1.9900 51.74
Accidents du travail & Mal. professionnelles					2 600.00	8.5500 222.50
Retraite					2 600.00	2.0200 52.52
S.S. plafonnée	2 600.00	6.9000	179.40		2 600.00	6.0100 156.26
S.S. déplafonnée	2 400.00	0.4000	10.40		2 600.00	3.4500 89.70
Complémentaire Tranche 1	2 400.00	4.0100	104.26		2 600.00	4.2500 110.50
Assurance chômage					2 600.00	1.6460 42.80
Autres contributions dues par l'employeur					2 600.00	
CSG déduct. de l'impôt sur le revenu	2 554.50	6.8000	173.71			
CSG/CRDS non déduct. de l'impôt sur le revenu	2 554.50	2.9000	74.08			
Exonérations de cotisations employeur						-120.90
Total des cotisations et contributions			541.85			786.92
Montant net social	2 058.15					
<b>Net à payer avant impôt sur le revenu</b>						
(dont évolution de la rémunération liée à la suppression des cotisations chômage et maladie)						
	38.47					
Impôt sur le revenu prélevé à la source - PAS	2 132.23	-4.1000	87.42			
Taux non personnalisé						
Impôt sur le revenu : cumul PAS annuel	87.42					
Net payé				1 970.73		

**5**

**LE NET IMPOSABLE** est le montant pris en compte pour le calcul de votre taux d'imposition. Vérifiez que ce taux est le même que celui fourni par l'administration fiscale.

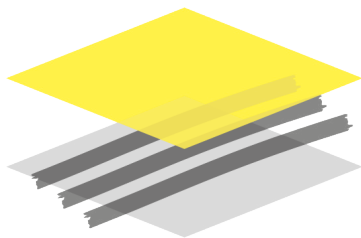
**4**

**LE MONTANT NET SOCIAL (MNS)** est une nouvelle ligne sur le bulletin : c'est le revenu net après déduction de l'ensemble des prélèvements sociaux obligatoires. Il vous permettra de savoir si vous êtes éligible à certaines prestations sociales (prime d'activité, RSA, logement...).

**3**

**LES COTISATIONS ET CONTRIBUTIONS SOCIALES** : c'est ce que votre employeur et vous-même versez aux différentes caisses (retraite, chômage, accident du travail, sécu...). Vous pourrez en bénéficier, sous forme de prestations sociales, si vous avez un enfant, une maladie, une période de chômage... C'est considéré comme du salaire indirect, socialisé, le fruit de votre travail. La CSG finance la sécu et l'assurance chômage. La CRDS est prélevée pour résorber l'endettement de la sécu.





# CFA DU BÂTIMENT PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

## APPRENTISSAGE

**+ de 40 formations  
du CAP au BAC +2**

- Maçonnerie
- Métier du plâtre et de l'isolation
- Électricité
- Plomberie
- Chauffage
- Froid et Climatisation
- Énergie Renouvelables
- Peinture
- Carrelage
- Menuiserie / Ébénisterie
- Métallerie
- Ferronnerie d'art

[cfadubatiment.fr](http://cfadubatiment.fr)



Aix-en-Provence | Antibes | Arles |  
Avignon | Marseille | Toulon



# Alternance : pour qui, pourquoi ?



*L'alternance, c'est deux types de contrats pour une même ambition : une formation professionnalisante en parallèle d'une base théorique, avec à la clef, une certaine autonomie financière.*

## ● LE CONTRAT D'APPRENTISSAGE

Les apprenti-es de 16 à 29 ans se forment pour obtenir un diplôme d'État dans le secondaire ou supérieur (CAP, BTS, Bac pro, DUT, licence, master...) en parallèle d'un CDD de six mois à trois ans, en fonction du type de profession et de la qualification préparée.

**Rémunération :** Entre 27 et 100% du SMIC, en fonction de l'âge et du niveau d'études ou du salaire minimum conventionnel, s'il est plus favorable.

**Aides parallèles :** L'apprenti-e a droit à une prise en charge des frais de transport (domicile-travail). Il existe par ailleurs une aide d'État (à hauteur de 500€) pour participer au financement du permis de conduire et une aide au logement pour certain-es (*mobili-jeune*).

## ● LE CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION

Les alternant-es de 16 à 25 ans (26 ans et plus pour les demandeurs d'emploi et sans condition d'âge pour les bénéficiaires du RSA, de l'ASS et de l'AAH) sont formé-es concrètement à un métier, au plus près des exigences des recruteurs (qui sont aussi les formateurs) pour un contrat allant de 6 à 12 mois (ou plus selon certains cas).

**Rémunération :** Entre 55 et 100% du SMIC suivant l'âge et le niveau d'études ou 85% de la rémunération minimale prévue par la convention collective ou l'accord de branche, si elle est plus favorable.



## COMMENT J'AI TROUVÉ UNE ALTERNANCE ?

*"Je cherchais une alternance dans une agence de com' en tant que graphiste. J'ai contacté les écoles de création et de design, je leur ai transmis mon CV puis j'ai scruté les annonces sur LinkedIn, avec les bons mots clefs. On m'a aussi conseillé de fouiller les annonces France Travail et de squatter les salons Apprentissage, alternance et métiers ! J'ai fini par signer un contrat de professionnalisation, sur deux ans, dans une agence stylée à Marseille."*



**Simulateur  
de calcul  
de rémunération**





# Passe ton Bafa ET DEVIENS ANIMATEUR-RICE !

**UNE FORMATION COURTE DÈS 16 ANS !**

→ UN JOB RÉMUNÉRÉ

→ UN ENGAGEMENT CITOYEN

→ UNE PREMIÈRE PRISE DE RESPONSABILITÉS

Postule sur [PACA@UFCV.FR](mailto:PACA@UFCV.FR) ou au **04 83 76 09 83**





# Entretien : savoir se vendre

*Pas besoin d'avoir cumulé les heures en CDD pour faire valoir ses expériences en entretien. Le tout est de savoir mettre en valeur ce que vous avez appris lors d'une garde d'enfant, d'un grand voyage ou d'une expérience d'équipier dans un illustre restaurant américain.*



## ● VALORISER VOS JOBS ÉTUDIANTS

Toute expérience est bonne à être mentionnée en entretien, tant que vous parvenez à en déduire des compétences acquises et utiles pour le poste convoité.

### EXEMPLES :

#### LA GARDE D'ENFANTS

« Ces gardes d'enfants m'ont responsabilisé-e et ont aiguisé ma patience à toute épreuve et éprouvé une créativité tout terrain. »

#### LES COURS PARTICULIERS

« Cette expérience m'a permis d'adapter ma démarche pédagogique aux différents niveaux des élèves et de les accompagner vers une réalisation autonome des exercices. »

#### LE BOULOT D'ÉQUIPIER DANS UN FAST FOOD

« Ce travail polyvalent m'a appris à maîtriser et respecter chacune des tâches de la chaîne de production - de la préparation en cuisine à la propreté de la salle ou des toilettes, et de parfaire ma relation client-es en caisse. »



## ● METTRE EN VALEUR SES LOISIRS

Donnez à voir ce qui vous anime permet au recruteur d'avoir une petite idée de votre personnalité et peut-être d'avoir un point d'accroche avec vous. Ne parlez pas de votre passion pour la musique ou le sport en général mais précisez la discipline que vous pratiquez (ou suivez de près), les groupes ou le style musique que vous adorez, les types de voyage que vous aimez entreprendre.

### EXEMPLES :

#### VOUS ÉCUMEZ TOUS LES FESTIVALS DE ROCK INDÉPENDANT

« Je suis un as de l'organisation : je sais faire preuve d'anticipation (pour l'achat des billets de concert et de train, la location d'appart) et j'adore gérer les groupes (d'ami-es) ! »

#### JE FAIS DU TRAIL ET DE L'ESCALADE OUTDOOR

« J'ai appris à préparer mes sorties en analysant les cartes et la météo, à appréhender les risques multifactoriels (relief et météo) et à m'adapter en fonction. En escalade, je mets un point d'honneur à respecter et faire respecter les règles de sécurité. J'ai aussi appris à faire confiance au binôme qui m'assure. »



# ENVIE DE FAIRE MOUSSER VOTRE CARRIÈRE ?



## REJOIGNEZ LA BRASSERIE HEINEKEN DE MARSEILLE !

Pour candidater :

Envoyez votre CV à :  
[recrutement.heinekenfrance@heineken.fr](mailto:recrutement.heinekenfrance@heineken.fr)

ou Scannez :



*Décapsulons  
ensemble  
les possibles !*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

**12h32 – Déj veggie à l'auberge, olé !**

Retour à la colocation, où Mathis cuisine pour la meute. Quinoa-betterave-chèvre, et citronnade maison. *«On dirait une pub pour Tipiak, mais juré c'est bon.»*

Autour de la table : Amina (future médecin), Rémi (futur intermittent) et Louise (future globe-trotteuse). Chacun·e ses plans, ses doutes, mais ça rigole plus que ça stresse.





# toit toit mon toit



Ce n'est pas tout d'avoir un chez-vous. Il va falloir le meubler sans moula, organiser une cohabitation viable avec votre moitié de bail, dégoter des aides pour boucler votre budget... On a pensé à tout (enfin à vous).



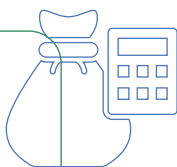
# Les 5 commandements de l'emménagement

Vous avez quitté le nid parental et vous voilà solo, en duo ou en colocation. Pas de panique : pour vous simplifier la vie comme le budget, on a piqué les tips de la Caisse d'Épargne, compilés dans leur rubrique Questions Cash. De rien.



## D'ARGENT, VOUS PARLEREZ CASH

Avec votre moitié de loyer (ou vous-même) parlez cash : **notez vos sources de revenus et toutes les dépenses récurrentes** (abos internet, énergie, assurance habitation, sans oublier le loyer) et **les dépenses variables** (le papier toilette ou le paquet de café). Cette liste poétique n'est autre que l'établissement d'un budget. Un bon début.

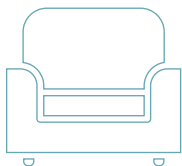


## LA RÉPARTITION DES FRAIS, VOUS ÉLABOREZ

C'est l'heure du "qui paie quoi". Solo dans votre studio, la question ne se pose pas. En revanche, en couple comme en colocation, vous pouvez opter pour une participation fifty-fifty (à égalité) ou, plus équitable, à la proportionnelle des revenus ou du taux d'occupation. Parce que oui, la chambre XXL sans vis-à-vis vaut un poil plus que la mini chambre enfilade. Celui ou celle qui a un petit matelas financier peut assurer les prélèvements automatiques. Les autres s'acquittent de leurs dettes illico presto via **Wero** (solution de virement instantané).

## LES CONTRATS NOMINATIFS, VOUS SIGNEREZ

En colocation comme en couple, **faites figurer tous les noms sur le contrat de loc comme sur les abonnements**. Cela garantit à chacun-e des droits égaux sur le logement (pour toucher les APL par exemple) et permet, accessoirement, d'obtenir des attestations de domicile nécessaires à mille et un dossiers administratifs.



## SE MEUBLER SANS S'ENDETTER, VOUS PARVIENDREZ

Pour équiper votre nid douillet, squattez les *Emmaüs*, brocantes, vide-maisons et autres ressourceries, sans oublier les sites de dons. Scrollez sur les sites d'occasion (*Le Boncoin*, *Vinted*) pour dégoter le meuble que vous retaperez avec brio. Résultat : une déco à votre image (ou à celle de votre micro-budget) mais un style unique, c'est certain.

## VOTRE COMPTE BANCAIRE, VOUS SCRUTEREZ

Via votre appli bancaire, **consultez régulièrement votre compte** pour savoir où vous en êtes, et accessoirement vérifier qu'il n'y ait pas de mouvements frauduleux. Si ça vire au rouge, contactez votre conseiller-e dédié.e. À La Caisse d'Épargne, ils sont dispos (par mail ou téléphone) et connaissent spécifiquement vos problématiques : il ou elle aura les bons conseils et offres sur-mesure pour vous aider à boucler votre budget sans faire flamber les agios.



Comment s'habiller sans se ruiner, financer son permis B ou encore mettre un peu de côté ? La Caisse d'Épargne a décliné des *Questions Cash* sur TikTok.





OFFRE DE BIENVENUE 18-35 ANS

C'EST CASH  
AVEC MA BANQUE.

JUSQU'À  
**100€**  
OFFERTS\*

PRENEZ RDV



**CAISSE  
D'ÉPARGNE**  
CEPAC

\*Offre valable du 1er septembre au 15 octobre 2025 (dans la limite des 1000 premières ouvertures de compte) uniquement pour les 18-35 ans.  
Conditions : 80€ pour les nouveaux clients pour l'ouverture d'un compte si 5 opérations débitrices sont réalisées dans les 2 mois suivant l'ouverture du compte.  
20€ supplémentaires vous seront versés si vous souscrivez à une mobilité bancaire. La prime vous sera versée dans les 4 mois suivant l'ouverture du compte.

Communication à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.

Caisse d'Épargne CEPAC, Banque coopérative régie par les art. L512-85 et suivants du Code Monétaire et Financier - SA à Directoire et Conseil d'Orientation et de Surveillance au capital de 1.100.000.000 euros - Siège social Place Estrangin Pastré - 13006 MARSEILLE - 775 559 404 RCS Marseille - Intermédiaire d'assurance immatriculé à l'ORIAS sous le numéro 07 006 180 - Titulaire de la carte professionnelle « transactions sur immeubles et fonds de commerce sans perception de fonds, effets ou valeurs » n° CPI 1310 2016 000 009 983 délivrée par la CCI de MARSEILLE PROVENCE, garantie par la CEGO, 59 avenue Pierre Mendès-France, 75013 PARIS.

# Bye-bail le loyer trop cher !

*La vie est hostile  
et il faut parfois (tous les mois)  
payer un loyer pour vivre  
sous un toit (relativement) décent.  
Voici des pistes pour réduire  
la part loyer de votre budget.*



## ● COLOC INTERGÉNÉRATIONNELLE

Vivre avec un-e sénior-e et lui donner éventuellement un coup de main pour certaines tâches quotidiennes en échange d'une chambre ou d'un studio à loyer mini, c'est un plan à envisager très sérieusement.

Pour trouver un logement intergénérationnel et solidaire, rendez-vous sur **Cohabilis**.



## ● PAR ICI LES AIDES POUR VOTRE BAIL



Le site de France Travail fait un récap' bienvenu sur les aides auxquelles vous êtes éligible pour booster votre dossier et obtenir des coups de pouce financiers pour votre location (garantie visale, avance loca-pass, bail mobilité...)

**BON  
à savoir**

Simulez les prestations sociales auxquelles vous avez droit (et dont vous ignorez l'existence) sur le site **1 jeune 1 solution**.

[www.1jeune1solution.gouv.fr](http://www.1jeune1solution.gouv.fr)



## ● COUCOU LA CAF

Il y a trois aides au logement de l'État : l'APL (Aide Personnalisée au Logement), l'ALS (Allocation de Logement Sociale) pour celles et ceux qui vivent dans un logement non conventionné et enfin l'ALF (Allocation de Logement Familiale) pour les étudiant-es ayant notamment une personne à charge. *Checkez les conditions en ligne !*

[www.caf.fr](http://www.caf.fr)

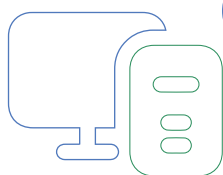


## ● HELLO LA GARANTIE D'ACTION LOGEMENT

Action Logement participe au financement des loyers des alternant-es et apprenti-es de moins de 30 ans avec mobili-jeune, une aide de 10 à 100 €, cumulable avec celle de la CAF.

Sur [dossierfacile.gouv.fr](http://dossierfacile.gouv.fr), vous pouvez constituer un dossier numérique conforme, sécurisé et facile à transmettre au bailleur. Histoire de ne pas squatter la photocopieuse pour réimprimer un dossier à chaque visite.

[mobilijeune.actionlogement.fr](http://mobilijeune.actionlogement.fr)





# La couleur des bons plans

Avec son "Cheat Code 18-26" soit l'ensemble des offres à destination des 18-26 ans, (de vous en somme), Orange annonce la couleur d'une année haut débit à coût ultra réduit.

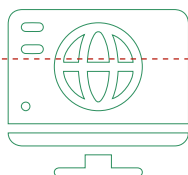


## ■ Un téléphone comme neuf



Au lieu de craquer son budget pour un Smartphone neuf, misez sur le reconditionné. Déjà, c'est 30% moins cher qu'un neuf. Et ça permet de prolonger la vie de nos téléphones, énérgivores à la conception. Les modèles reconditionnés par Orange sont vérifiés par un pro : la batterie, l'écran, la connectique, le micro sont méticuleusement scrutés et le câble USB est changé. Avec une garantie commerciale de 24 mois - pour une réparation ou un échange - comme sur un produit neuf. En prime, Orange rachète votre ancien mobile - ayant une valeur minimum de 10 € après diagnostic - et le transforme en remise d'achat. Qui dit mieux ?

## ■ Un forfait TOUT en un



Déjà, une bonne base : un forfait qui comprend les appels, SMS, MMS illimités depuis et vers la France, l'Europe, les DOM ou encore la Suisse et Andorre. À quoi s'ajoute un abonnement standard Netflix inclus dans le forfait pendant six mois, Cerise sur le gâteau numérique : ChatGPT Plus offert pendant un an, et d'autres partenaires comme Deezer dans la boucle. Le tout à un prix d'ami-e pour les 18-26 ans.

## ■ Des connexions à vitesse grand G



Finie la vidéo qui s'interrompt dans le métro, la visio figée en déplacement, le black out de service en plein concert... Trois fois plus rapide que la 4G, la cinquième génération de téléphonie mobile offre un haut débit et une fluidité de connexion, même dans les lieux à haute fréquentation comme les concerts ou les festivals. Une connexion 5G tout terrain grâce au réseau mobile n°1, pour la 14<sup>e</sup> fois consécutive\*.



Si vous êtes intéressé-e par tous ces bons plans, prenez rendez-vous auprès des boutiques Orange avant d'y aller ou surfez sur [boutique.orange.fr](https://boutique.orange.fr)



# Le quiz des candidat·es à la colocation

Avant d'ouvrir votre appart et de vous engager les yeux fermés, il s'agit de s'assurer que votre moitié (de bail) soit compatible avec un partage de loyer, de frigo et de lunette de WC.



## ● VOTRE MANTRA AMICAL :

- A - L'exclusivité : ma mère, c'est ma meilleure amie ▲
- B - La curiosité : j'aime bien rencontrer de nouvelles personnes ■
- C - La fidélité : je suis toujours pote avec ma bande du lycée ■
- D - La discrétion : j'aime mon jardin secret (et les secrets bien gardés) ●

## ● ET NIVEAU SANTÉ FINANCIÈRE, VOUS EN ÊTES OÙ ?

- A - Toujours prêt grâce à mes prélèvements automatiques ■
- B - Pas au top mais aucun impayé à mon actif ! ■
- C - Mon découvert s'étend à l'image de la déforestation en Amazonie ●
- D - J'ai réglé le problème en perdant systématiquement ma CB en soirée. ▲

## ● SELON VOS CRITÈRES, LE MÉNAGE DOIT ÊTRE FAIT :

- A - Quand il n'y a plus de vaisselle propre ●
- B - Tous les matins à l'aube, c'est ma *morning routine* ▲
- C - Quand un nouvel écosystème apparaît ●
- D - Ça dépend des pièces ■

## ● VOTRE PLAT PRÉFÉRÉ, C'EST :

- A - Mes crottes de nez, j'aime leur petit goût salé ●
- B - Cannelloni-menthe-brousse-parmigiano ■
- C - Un plat exclusivement protéiné : 13 œufs brouillés et 3 blancs de poulet ▲
- D - Ce qu'il y a dans le frigo, j'aime bien improviser ■

Un max de ● : Soyez potes mais évitez peut-être la cohabitation

Un max de ■ : Feu (vert) ! Vos potes l'aiment déjà !

Un max de ▲ : Courage, fuyez (et verrouillez la porte) !



# radio star.



musique . cadeaux . concerts . ambiance du sud



tous les tubes des années star



92.3FM



## Déménagement : ça fait un bail !

Avant d'aller gratter des cartons à l'épicerie du coin et de harceler vos potes pour descendre votre clic clac, pensez d'abord à poser votre préavis et à résilier vos contrats. Par ici le rétroplanning easy en cinq points.

### 1. Le préavis

Location meublée : un mois avant / Location non meublée : trois mois. Certaines villes dites en zone tendue bénéficient d'un délai de préavis réduit à un mois pour les meublés ou non. Renseignez-vous.

### 2. Résiliation des contrats énergie

Faire la demande de résiliation (en ligne, par téléphone ou par courrier recommandé) deux semaines en amont des cartons. Et penser à relever les compteurs 24h avant le grand départ.

### 3. Transfert / résiliation internet

Il est possible d'obtenir un simple transfert de ligne. Simple, basique. Pour résilier sa ligne et en ouvrir une nouvelle ailleurs, il faut renvoyer la box, avec tous les accessoires reçus (câbles, télécommande...) et parfois payer des frais de résiliation. Moins cool.

### 4. Changement d'adresse

Sur le site [service-public.fr](http://service-public.fr), vous pouvez informer de votre changement d'adresse la sécu, certains fournisseurs d'énergie, France Travail, les impôts... Mais il restera la CAF, votre employeur, votre banque... Pour temporiser, vous pouvez faire suivre votre courrier sur le site de La Poste (pour 6 à 12 mois moyennant 8,31 €/mois). Mais si vous zappez d'informer les expéditeurs de votre nouvelle adresse, à l'issue du contrat, c'est retour à l'expéditeur !

### 5. Récupérer votre caution

Évitez la teuf de dépendaison de crémaillère. Privilégiez les petites réparations et le grand ménage. Pour info, le fait d'occuper un appartement participe à une usure dite normale que le propriétaire ne peut vous reprocher. C'est normal que les murs soient moins blancs qu'à l'arrivée, moins que le parquet soit calciné.



## ABO JEUNES - DE 26 ANS



PROFITEZ, VOS VOYAGES  
SONT **ILLIMITÉS**

Pour moins de  
**15 €**  
/mois\*

**+ DE 3 MOIS  
D'ÉCONOMIES\*\***



\* Hors frais de souscription.

\*\* Vs 12 abo «30 jours jeunes» achetés séparément.

*réseau***mistral**

Métropole   
**Toulon Provence  
Méditerranée**

**19h18 - Couleur vanille/fraise**

Mathis enfourche levélo, fidèle, dispo et électrique, plus fiable encore qu'un chausse-pied. Destination la plage, où il bosse en tongs derrière un chariot de glaces. Clientèle : touristes cramés, enfants en furie, couples mi-cuits.

*«Le salariat, c'est aussi des histoires : hier, une mamie m'a dragué avec deux boules cassis-menthe. J'ai dit non, poliment.»*





# bouge de là

Entre les flottes de vélos à dispo, les offres de transports, ce galbe de mollet à tomber (ou à sculpter) et les plans covoit', plus d'excuse pour rester en PLS sur votre canapé ou cantonné à votre quartier.



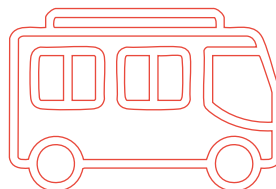
# Mobilité multipass

À défaut de vous faire préférer le train, Magma s'engage à faciliter vos déplacements sur le territoire avec ce point sur les offres à destination des jeunes et étudiant-es. Allez, en route, mauvaise troupe.



## • ZOU

La Région Sud propose le pass **ZOU ! Études**. Moyennant 90€ l'année, soit 7,50€ par mois (ou 45€ par mois en tarif réduit), les moins de 25 ans peuvent sillonner le territoire, en illimité, dans les bus et trains du réseau ZOU. Week-ends et vacances compris. Avec ce pass, il est aussi possible d'emprunter un bus ZOU vers l'Ardèche, la Drôme, le Gard, l'Isère et, royal, Monaco.

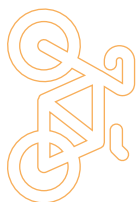
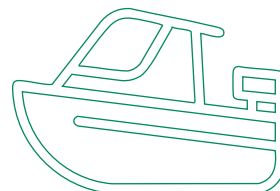


## • TRANSPORTS EN COMMUN

À Marseille, le **pass annuel étudiant** permet de se déplacer en illimité sur le réseau RTM (bus, métro, tramway, ferry boat et navette) pour 220€ par an, soit 18,33€ par mois.

Le réseau **Orizo** d'Avignon, c'est 100€ (soit 8,33€ par mois) pour les moins de 26 ans et c'est dégressif si vous êtes plusieurs dans la fratrie à être scolarisé-e. Et il y a même moyen de combiner cet abonnement avec les trajets TER et scolaires, à un prix alléchant.

Du côté de Toulon, le **réseau Mistral** - bus et bateaux-bus - est accessible en illimité pour moins de 14,50€ par mois aux moins de 26 ans.



## • VÉLO

Si vous avez votre **pass annuel RTM**, vous pouvez le combiner avec votre **pass vélo**. Le coût d'accès aux vélos est gratuit, vous aurez droit à quatre trajets par jour avec les 30 premières minutes gratuites, et les minutes supplémentaires seront facturées 0,05€.

À Avignon, avec votre carte étudiante, vous avez un tarif privilégié (5€ par mois) pour l'usage de **Vélopop**, le réseau de vélos électriques. Avec ça : nombre illimité de trajets de moins de 30 minutes, puis c'est 0,50€ les tranches de 30 minutes supplémentaires.





## ● SNCF & CO



Si vous voyagez occasionnellement, la carte **avantage jeune** garantit -30% sur les trajets en 2<sup>nd</sup>e et en 1<sup>er</sup>e pour 49€/ an. Le truc de radin ? Grand seigneur, la SNCF solde cette carte de temps en temps, faisant passer le tarif à 25€.

Si vous comptez sillonner la France pour retrouver vos potes ou votre relation longue distance, optez pour l'abonnement **Max Jeune**. C'est 79€/mois, même réduction de 30% sur les billets en seconde ou première, avec des billets "0€" sur certains trains.

Avec l'ouverture des rails à la concurrence, pensez à télécharger l'appli **Trainline** qui donne à voir les options desservies par les autres compagnies européennes, comme la *Renfe* ou *Trenitalia*, parfois plus avantageuses.



## ● L'APP QUI A CHANGÉ MES DÉPLACEMENTS : CITYMAPPER



*" Vous entrez votre adresse de départ et celle d'arrivée et l'App vous propose la variété d'itinéraires disponibles (à pied, en vélo, en transports ou en taxi/VTC), avec temps de trajet, horaires de passage des bus & métro. Le plus par rapport à Google Maps ?*

*L'App intègre les bornes vélos, trottinettes à proximité, avec les disponibilités des véhicules et affiche aussi les tarifs moyens des VTC. Avec des options à cocher : accessibilité, prix, zen ou rapidité. "*





# Petit guide des mots fleuris au volant

*Pour bisquer au guidon comme au volant, voici un mini précis du parler marseillais. Des insultes 100 % locales, à chuchoter (histoire d'éviter de se filer, derrière le cyprès)*

**Au mou du feu vert :**

**"OH L'ENSUQUÉ·E !"**

**Traduction :** issu de l'occitan "ensucar" qui veut dire assommer (par la chaleur, la fatigue...)

**Variante poétique :** Tu vas resté-e tanqué-e comme un santon encore longtemps ?"

**À l'optimiseur de places dans l'habitacle :**

**"OH FATCH, C'EST LE ROYAUME DE L'ESQUICHE ICI"**

**Traduction :** issu du provençal, esquicha, soit presser fortement.

**À l'incivile du code de la route :**

**"ESPÈCE D'ENCATANÉ·E !"**

**Traduction :** issu du provençal, encatana veut littéralement dire « enrager de dépit »

**Variante :** Pébron ! (imbécile !) issu de poivron, donc plutôt mignon.

**À la place de parking qui se libère sous vos yeux (légal & gratuite) :**

**"OH FAN DE CHICHOURLE !"**

Marque la surprise, l'admiration, la compassion, l'indignation, l'ironie... autant dire un large panel d'émotions pour varier du "P\*\*\*\*\*!" national.



Pour réviser ses expressions et ses classiques marseillais, rendez-vous, chaque jour, sur **motchus** - la variante sudiste de motus - pour fleurir son langage et sa culture. Totalement addictif.





## Les salons d'orientation dans votre région

Édition  
2025  
2026

**Samedi 4 octobre**

### MARSEILLE

Salons **Grandes Écoles** |  
**Santé, Paramédical & Social** |  
**Art, Digital & Communication**

**Samedi 11 octobre**

### AIX-EN-PROVENCE

Salons **Études Supérieures** |  
**Art, Digital & Communication**

**Samedi 18 octobre**

### AVIGNON

Salon des **Études Supérieures**

**Samedi 8 novembre**

### TOULON

Salon des **Études Supérieures**

**Samedi 6 décembre**

### MARSEILLE

Salon des **Études Supérieures**

**Samedi 17 janvier**

### AIX-EN-PROVENCE

Salon des **Études Supérieures**

**Samedi 7 mars**

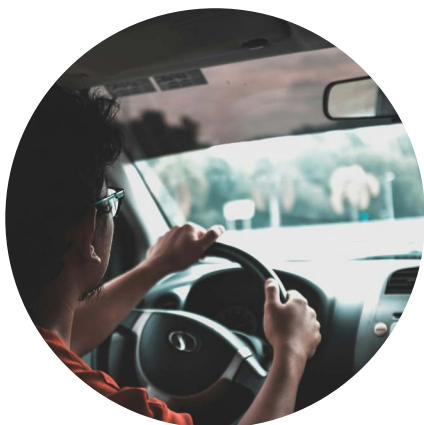
### TOULON

Salons **Études Supérieures**  
& **Alternance** | **Poursuite**  
**d'Études & Masters**

→ Inscriptions et invitations  
gratuites sur **Studyrama.com**

+ D'INFOS  
FLASHÉZ  
ICI ▶





# L'art de rouler des mécaniques

*Arrêtez un peu de faire votre perso avec votre petite auto et vos petits trajets en solo !  
Par ici les pistes pour réduire votre découvert, à la fois bancaire et carbone.*

## ● LOUEZ VOTRE FIDÈLE DESTRIER !

**Au lieu de laisser votre véhicule prendre la poussière, pourquoi ne pas le louer les jours où vous n'en avez pas l'usage ?**

En passant par l'une des plateformes de location entre particuliers (par exemple *Getaround*), vous pourrez choisir l'option connect et la mettre en location « libre service ».

Vous avez toujours la main sur le planning de location mais pas besoin de rencontrer le ou la locataire : la voiture se déverrouille après état des lieux numérique, grâce à un boîtier, un dispositif qui permet aussi d'enregistrer les kilomètres parcourus et le niveau d'essence. Mais cela a un coût : 25€ / mois.

Sinon, il vous reste l'option location à l'ancienne, avec état des lieux d'entrée en personne.

## ● PAR ICI LES AIDES AU PERMIS B !

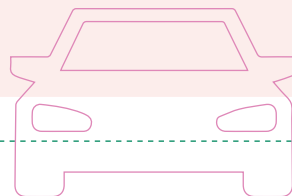
Passer le permis B signifie, grosso modo, de vous délester de 1 800€ - prix moyen en comptant les heures sup, en sus du forfait de 20h -. Pas vraiment donné. Mais il existe des aides comme le prêt à taux zéro pour les 15-25 ans (jusqu'à 1 200€) pour des mensualités à 30€ par mois. Pour les apprenti-es, il existe une enveloppe forfaitaire de 500€. France Travail peut financer, à hauteur de 1 200€, certains dossiers de demandeurs d'emploi pour prendre le volant.

**BON à savoir**

**Le permis en boîte automatique**

est en moyenne 30 % moins cher.

Alors « bon chance » et bonne route.



## ● PRENEZ-VOUS POUR TAXI DRIVER !

**En moyenne, le taux d'occupation d'une voiture oscille entre 1 et 1,5 personne par véhicule en France.** Autant dire qu'on n'est pas les pros de l'optimisation. Si vous réalisez des trajets réguliers (maison <-> campus par exemple) ou plus exceptionnels mais plus longs, n'hésitez pas à les inscrire sur un site de covoiturage. D'une, cela vous permet de collectiviser les frais de déplacement. De deux, vous pourriez même rencontrer les copilotes de votre vie. Ou juste des gens random pour des anecdotes sans intérêt mais à moindre frais, faut pas s'emballer non plus.

Avec **lecovoiturage**  
le trajet se partage,  
**son prix aussi !**

Commencer dès maintenant  
en téléchargeant l'application

 **KAROS**



0800 94 94 08

Service & appel  
gratuits

[lametropolemobilite.fr](http://lametropolemobilite.fr)

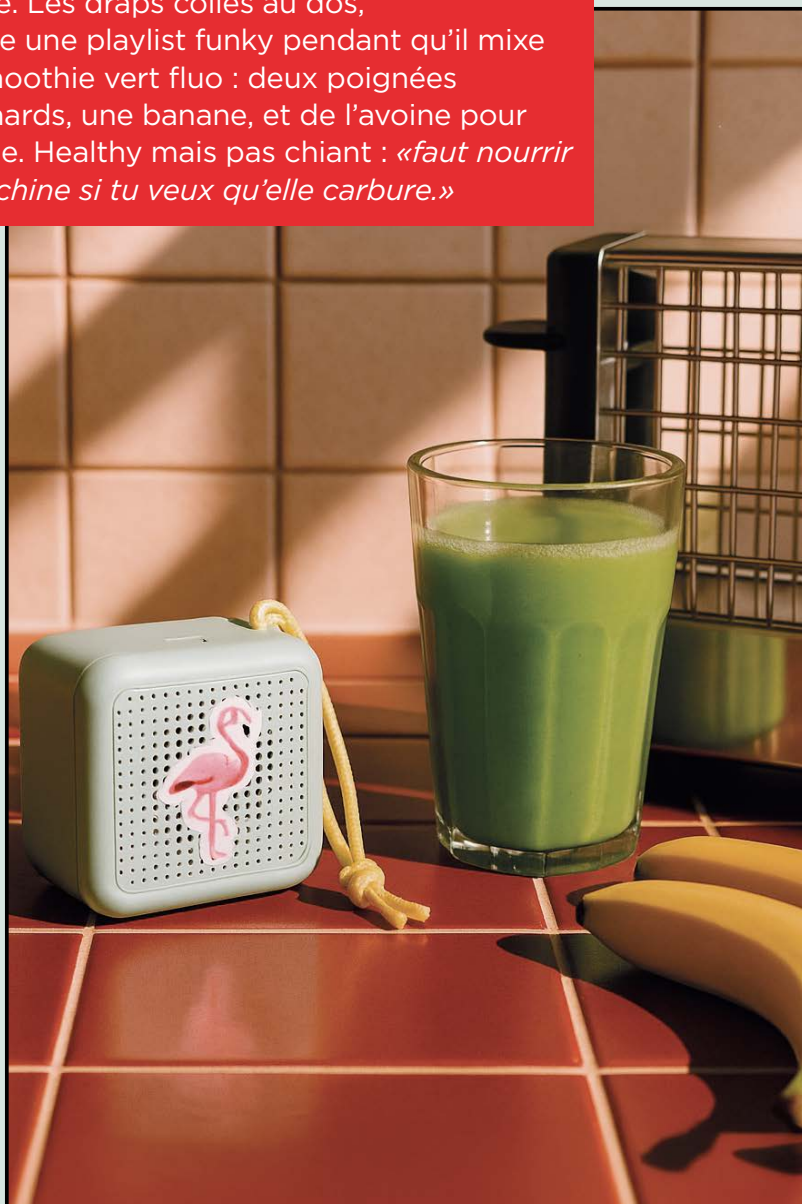
*Partenaire de votre quotidien*



**07h43 – Réveil à l'arrache**

Le soleil tape déjà sur la vitre de la coloc',  
comme un inspecteur du fisc un peu trop zélé.

Mathis se lève avec la grâce d'un flamant rose  
beurré. Les draps collés au dos,  
il lance une playlist funky pendant qu'il mixe  
un smoothie vert fluo : deux poignées  
d'épinards, une banane, et de l'avoine pour  
le style. Healthy mais pas chiant : *«faut nourrir  
la machine si tu veux qu'elle carbure.»*



# à vot' santé

On vous épargne le refrain national du cinq-fruits-et-légumes-par-jour.

On va plutôt se concentrer sur vos essentiels : comment faire pour parer les coups de mou et les faims de mois.

SANTÉ



# Santé mentale : les ressources pour vous aider

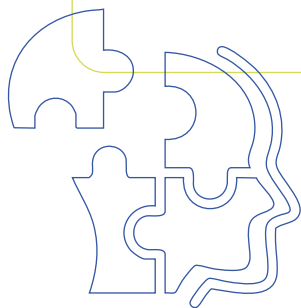


*On ne va pas se mentir : entre la crise sociale, économique et le désastre écologique, ce n'est pas tous les jours la fofo(lie). Il existe une variété de dispositifs pour vous accompagner, sans avance de frais.*

## • DES RENDEZ-VOUS AVEC DES PROS

- Les **BAPU** – Bureaux d'Aide Psychologique Universitaires – sont des centres de consultation, ouverts aux étudiant-es, pour des entretiens avec des psychothérapeutes (psychiatres et psychologues) et des assistant-es sociaux, pour un suivi ponctuel ou longue durée. Les consultations sont prises en charge à 100% par la Sécurité sociale et les mutuelles. Traduction : aucune avance de frais à prévoir. Dans la région, il existe des bureaux à Aix, Marseille ou encore Nice.

- Le dispositif **Santé Psy Étudiant** est accessible à tous les étudiant-es inscrit-es dans un établissement d'enseignement supérieur, privé ou public, reconnu. Totalement prises en charge, les consultations sont en revanche limitées à douze. Autre bémol, le nombre de professionnel-le-s "partenaires" n'est pas exponentiel sur le territoire. Pour les non-étudiant-es, le principe est le même pour **Mon soutien psy** : douze séances prises en charge.



## • FAIRE LE BILAN, CALMEMENT

Un autre dispositif s'adresse à différentes catégories de population à des moments charnières, comme vous, les 18-25 ans.

L'idée de **Mon bilan prévention** : faire le point sur votre santé (mentale comme physiologique), sur vos habitudes de vies, vos consos diverses et variées. Vous échangez avec un-e professionnel-le de santé (médecin, infirmier-e, pharmacien-ne, sage-femme) qui vous donnera des conseils adaptés ou vous orientera vers un-e pro ou un-e structure adaptée. Une consultation entièrement prise en charge.







## ● LE PASS SANTÉ JEUNES

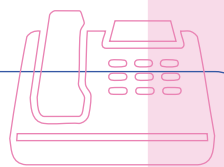
À destination des moins de 26 ans, le pass santé, 100% dématérialisé, vous permet, avec ses e-coupons, de consulter un-e généraliste et des spécialistes (gynéco, pédiatre, sage-femme, dermatologue), un-e psy (inscrit-e au répertoire ADELJ), d'obtenir des e-coupons pour des produits pharmaceutiques comme des protections menstruelles, une contraception ou encore de réaliser la vaccination HPV (papillomavirus), le tout sans avance de frais ni présentation de la carte vitale.



## ● UN OUVRAGE : SANTÉ MENTALE : COMMENT FAIRE FACE ?

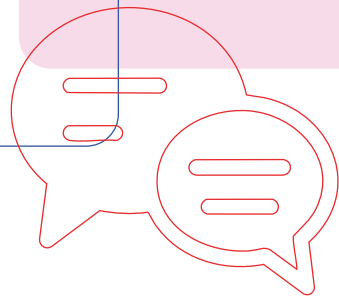
Ed. La Martinière - Collection ALT, 3,50€

Dans cet ouvrage court, le psychologue Samuel Dock vous ouvre la porte de son cabinet, pour répondre à toutes les questions que vous vous posez. Il évoque, entre autres, les troubles alimentaires, les pensées suicidaires, les dangers de l'autodiagnostic en ligne ou ailleurs comme celui de relativiser sans cesse ses maux.



## ● UNE ÉCOUTE TOUT TERRAIN

- L'asso **Fil santé jeune** propose une écoute et une orientation via ce numéro (gratuit et anonyme) 0 800 235 236, accessible tous les jours de 9h à 23h.
- **Nighline** est quant à elle une asso et une ligne d'écoute nocturne, créée par et pour les étudiant-es (non professionnel-les de santé) accessible par téléphone ou par tchat, de 21h à 2h du matin.





# Lutte contre les faims de mois



Près d'un-e étudiant-e sur deux déclare limiter ses achats alimentaires voire carrément y renoncer, faute de moyens. Pour parer les fins de mois à découvert calorique, voici des pistes pour remplir le frigo à moindre frais (pour de vrai).

## ● L'ASSOCIATION COP1

Créée par et pour les étudiant-es, Cop1 propose des distributions alimentaires, sans condition de ressources, en moyenne, deux fois par mois.

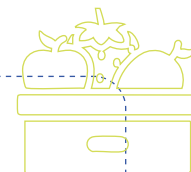
Dans le panier : des fruits et légumes, des conserves, des pâtes et des snacks, avec en prime des produits d'hygiène. Il faut s'inscrire à chaque créneau et montrer sa carte étudiante ou son certifi de scolarité.



## ● LES AGORAE

Ce sont des épiceries solidaires qui permettent aux étudiant-es précaires d'avoir accès à des produits frais et secs à des prix ultra accessibles (environ 10% des prix du marché).

Il en existe plusieurs sur le territoire (Aix-en-Provence, Luminy et Saint-Jérôme). Accessible sur critères sociaux, il faut créer un compte sur le site **Fage**. Promis, c'est facile.



## ● SUPER CAFOUTCH

C'est un supermarché coopératif. Le deal ? Vous devenez sociétaire en acquérant une part (10€ pour les étudiant-es et moins de 26 ans) et vous avez accès aux rayons quali, bio et avec marge fixe et réduite par rapport aux concurrents de la grande distrib'. En contrepartie, vous vous engagez à prêter main forte en rayon 3 heures toutes les 4 semaines.



## ● LE PLAN AMAP

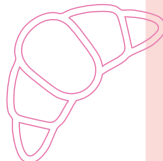
En colocal, le plan AMAP est plutôt cool : des fruits et des légumes bios - entre 16 et 22€ pour 5kg de produits par semaine, pour 2 à 4 personnes en moyenne - avec la possibilité de personnaliser son panier en favorisant certains produits plutôt que d'autres. Il faut en revanche s'engager à l'année.



## VOUS VOULEZ UNE ASTUCE ?

"*Checkez les applis **Too Good To Go** ou **Karma** pour récupérer des invendus des boulangeries, restos ou supermarchés à prix cassés.*"

*Le supermarché bio en ligne, **La Fourche**, offre l'adhésion annuelle pour les étudiant-es pour des courses à des prix plus accessibles. Checkez le rayon anti-gaspi ! "*



**PRENEZ SOIN DE VOUS, VIVE LA VIE**

**ÇA SE  
PASS  
AVEC LA RÉGION SUD**



**PASS  
SANTÉ**

<< Parce que votre santé ne doit jamais attendre, la Région Sud met à votre disposition le Pass Santé : des consultations gratuites et anonymes, de la contraception en passant par un suivi psychologique, prenez soin de vous ! >>

[maregionsud.fr](http://maregionsud.fr)

**Renaud MUSELIER**

Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur  
Président délégué de Régions de France

**RÉGION  
SUD**  
PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR







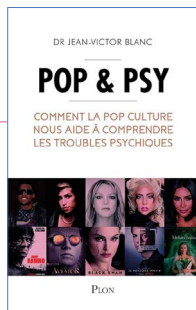
# Bibliothérapie

Pour creuser et apaiser son rapport au corps, à son plaisir, au vertige de l'existence comme à son intérieur psy, voici quatre livres pour penser ses maux.

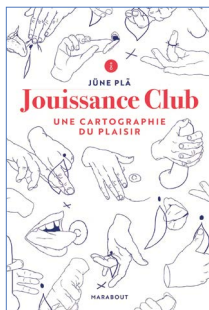
## ● INTÉRIEUR PSY

Que ce soit les stars – Britney Spears, Justin Bieber ou en France, Stromae et Pomme –, les séries comme *Euphoria* ou encore les films (*Le loup de Wall Street*, *Requiem for a Dream* ou *Happiness Therapy*), le psychiatre Jean-Victor Blanc, s'appuie sur la fiction comme sur les prises de parole de personnalités pour décaler notre regard sur la santé et les troubles psy et lever le stigmate afin d'améliorer notre compréhension sur le doss'. Smart.

*Pop & Psy - Comment la pop culture nous aide à comprendre les troubles psychiques*  
(Ed. Plon) 10 €



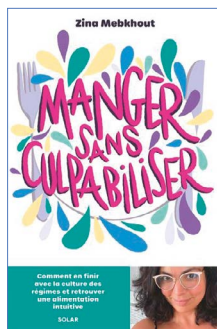
## ● FLUIDES



C'est presque un classique désormais : Jüme Pla manie les mots et les lignes, en mode guide illustré, pour titiller notre imagination afin de (se) donner du plaisir sans rougir.

*Jouissance Club, Une cartographie du plaisir*  
(Ed. Marabout)  
17,90€

## ● MIAM

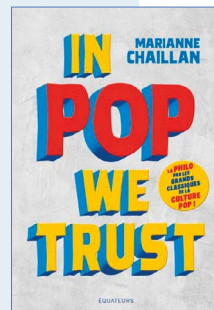


Zina Mebkhout déboulonne la culture des régimes qui corrompt notre rapport au corps et à l'alimentation en sommes de calories et d'interdits et nous aide à faire la paix avec notre assiette.

*Manger sans culpabiliser*  
(Ed.Solar) 18,90 €

## ● VERTIGE EXISTENTIEL

Marianne Chaillan est prof de philo et nous apprend à faire le lien entre nos séances de binge-watching avec nos (maigres) notions de philo. L'anneau de Gollum, dans *le Seigneur des anneaux*, nous rappelle celui du berger Gygès inventé par Platon. *Orange is the new black* nous questionne sur la justice en compagnie de Socrate et d'Aristote et il y aurait même des leçons de Racine à tirer de notre passion pour *La Casa de Papel*. Où comment lier la philo à l'agréable.



*In pop we trust*  
(Ed.Equateurs) 19€



DÉPARTEMENT  
**BOUCHES  
DU RHÔNE**



CARTE  
**CJEUNE**  
PLUS DE SPORT, PLUS DE CULTURE, PLUS DE LOISIRS

# QUI A DIT QUE LES JEUNES NE QUITTAIENT JAMAIS LEURS SMARTPHONES ?

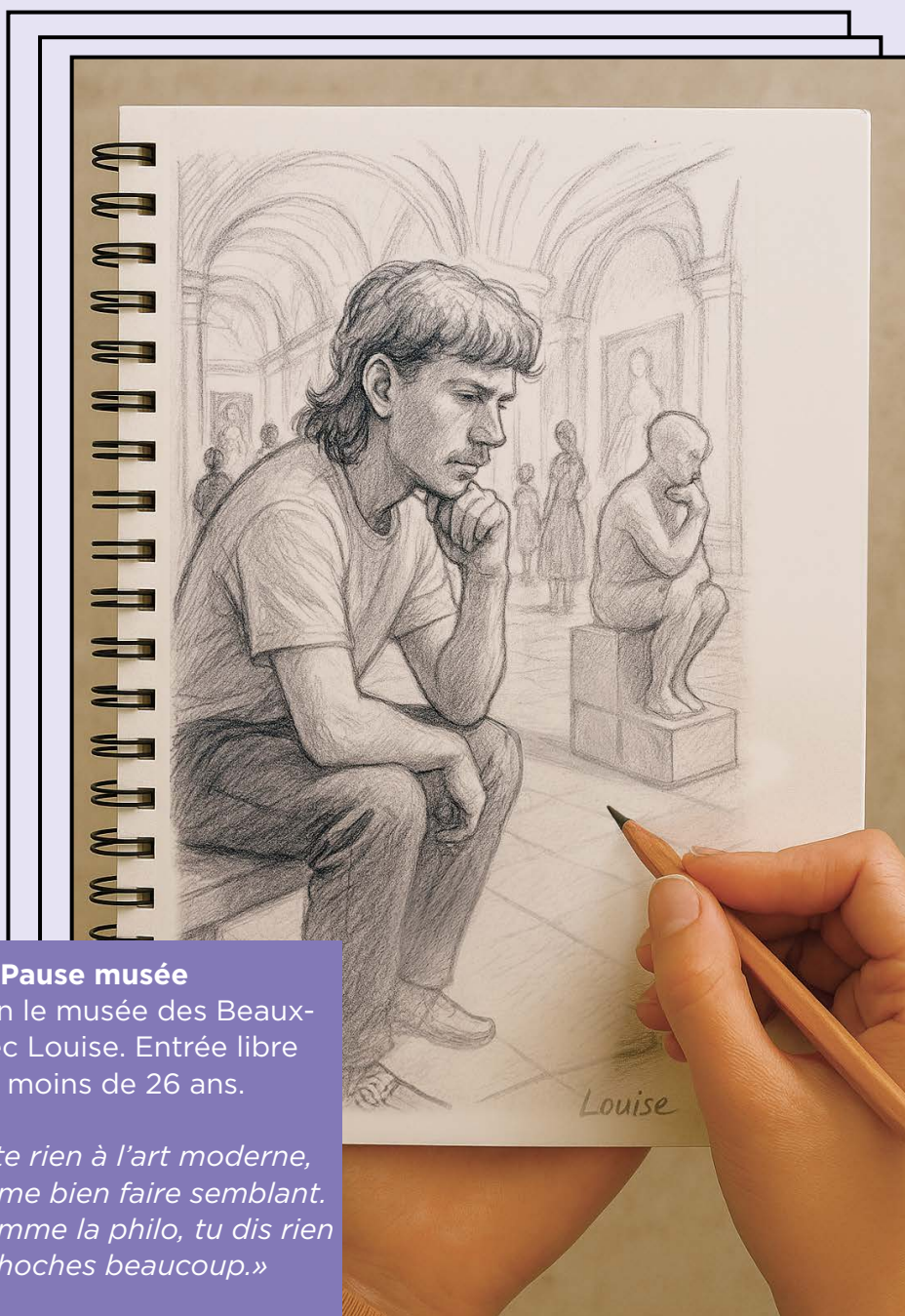
AVEC LA CARTE CJEUNE, LE DÉPARTEMENT  
TE FAIT PROFITER DE TOUS LES BONS  
PLANS JUSQU'À TES 25 ANS !



Invitations, accès VIP, cartes cadeaux, places de cinéma, concerts, musées, matchs, avant-premières, réductions dans près de 2 200 enseignes partenaires.

Télécharge ta carte sur [cjeunedeprovence.fr](http://cjeunedeprovence.fr)



**17h33 - Pause musée**

Direction le musée des Beaux-Arts avec Louise. Entrée libre pour les moins de 26 ans.

*«Je capte rien à l'art moderne, mais j'aime bien faire semblant. C'est comme la philo, tu dis rien mais tu hoches beaucoup.»*

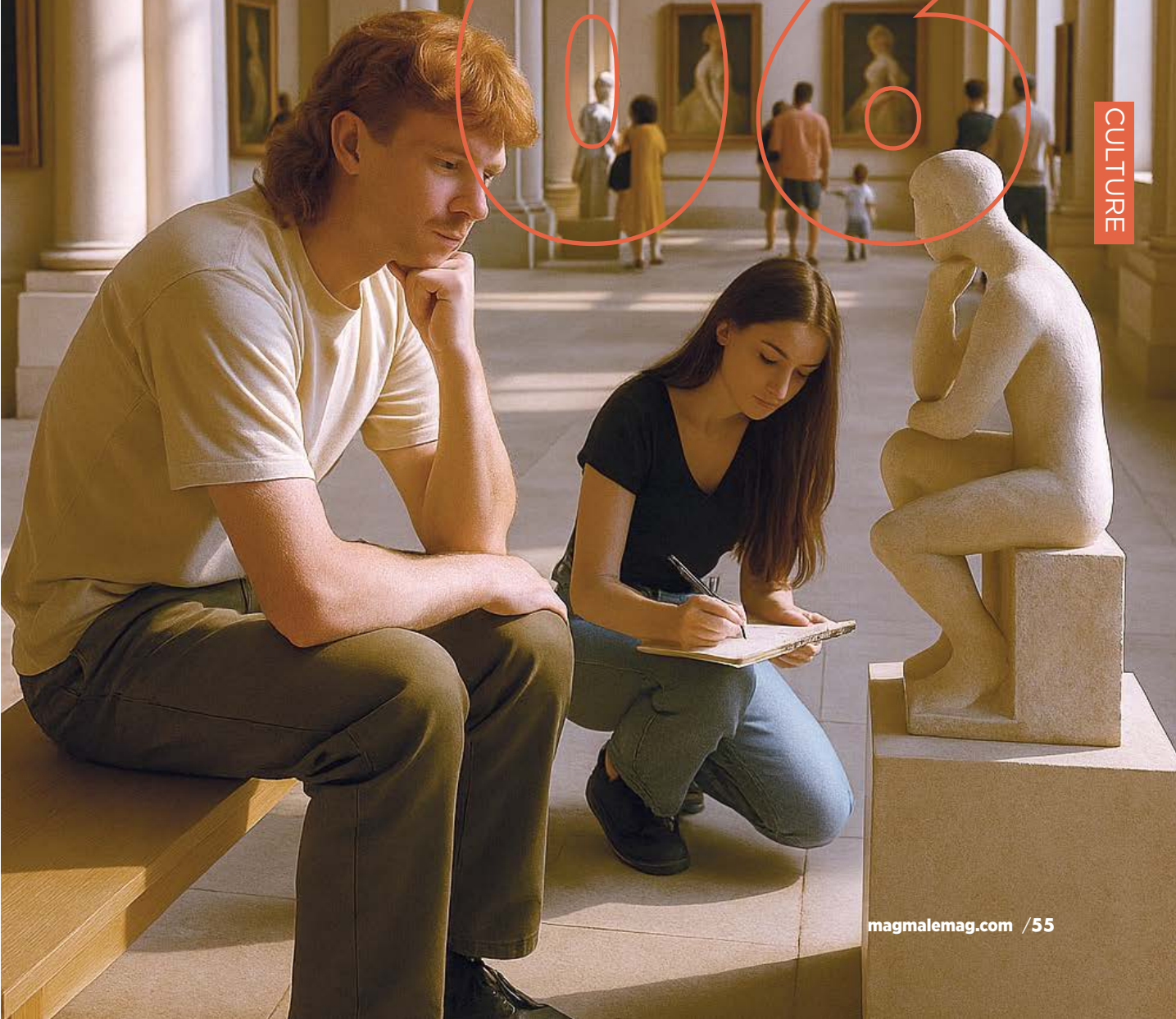
Puis un selfie devant une sculpture livide. Légende :  
*«Mood de pré-rentree.»*



# bons plans

Il y a une vie et un monde en dehors des (petits) écrans. Et toutes les institutions vous font les yeux doux avec leurs offres adaptées à votre budget de poche. Anatomie des idées de sorties.

CULTURE



# La culture à tout prix

*Sport, équipement, sport, culture... Le statut étudiant est un sésame sur une multitude de tarifs préférentiels et bons plans pour réduire le budget loisir et maximiser les kiffes.*



## ● CULTURE G

En France, les institutions publiques donnent un accès gratuit aux étudiant-es pour les expos permanentes et les établissements privés proposent des tarifs réduits. Il existe aussi des tarifs préférentiels pour les théâtres comme les séances de cinéma. Bref, tout pour stimuler votre point G.

## ● GEEK

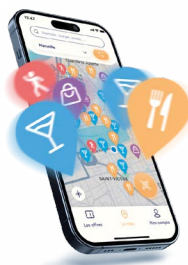
Certaines marques font des ristournes sur l'achat de matériel informatique et des réductions sur les abonnements *pack Office* ou pour bosser sur la *suite Adobe*.

## ● OUVREZ VOS CHAKRAS

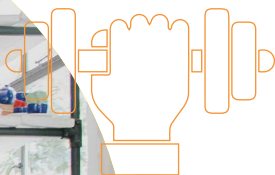
Deezer, Apple Music ou encore Spotify proposent une belle remise (jusqu'à 50 % par rapport au tarif daron).

## ● KIFFING

Destinée aux étudiant-es de 18 à 25 ans, l'appli **Compass** propose des offres permanentes et des offres one shot (un burger acheté, un offert), le tout moyennant 19,99€ l'année et des offres dans quatre villes : Marseille, Aix-en-Provence, Saint-Étienne et Lyon. Rendez-vous en ligne : [carte-compass.fr](http://carte-compass.fr)





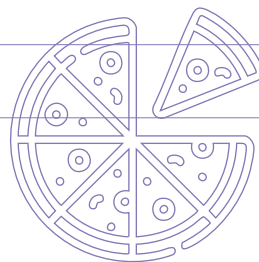


## ● **CARDIO-FESSIERS**

Votre carte étudiante vous épargnera les prix forts des salles de sport. Pour les boursier-es et allocataires de l'AEEH, le **pass Sport** est une allocation de rentrée sportive, à hauteur de 70€, qui permet de financer une partie de l'inscription à un club ou à une salle. Et pour rappel, l'accès aux piscines municipales est quasi gratuit. À vous la gagne de Léon Marchand !

## ● **MIAM MIAM**

Les repas complets aux Resto U vous coûteront 3,30€ (1€ si vous êtes boursier-e) tandis que chez certains fast food, il y a pizza à volonté ou menu étudiant à prix alléchant.



## **LES BONS PLANS INSTITUTIONNELS**

### ● **PACTE'AMU**

Aix-Marseille université (AMU) a négocié des tarifs encore plus réduits que le tarif étudiant, et ce, pour des événements cool comme le Festival de Marseille, le Festival International Music, le FID, ou encore le festival Oh les beaux jours mais aussi pour les représentations au Théâtre de la Criée, des Calanques, ou encore le Zef... [www.univ-amu.fr](http://www.univ-amu.fr)



### ● **CARTE CJEUNE**

Ne jetez pas votre carte CJEUNE en quittant le lycée car pour les moins de 25 ans, c'est des réducs auprès de 2 000 enseignes et commerçants partenaires dans les Bouches-du-Rhône. [www.departement13.fr](http://www.departement13.fr)



### ● **PASS CULTURE**

Même si le montant du pass culture a été raboté de moitié (passant de 300 à 150 €), pas question de laisser filer ce chèque culture, accessible dès vos 18 ans et valable trois ans. Il permet de réserver des places de ciné, de concert, d'acheter des livres, des abonnements, de s'inscrire à un cours de danse ou de musique... Bonus : grâce à l'offre duo, vous pouvez inviter un membre de votre famille ou un pote à partager des découvertes culturelles ! [pass.culture.fr](http://pass.culture.fr)





# Stream gratuit, quali (et légal pardi)

Vous n'avez pas besoin de nous pour dénicher les nouveautés sur les plateformes de streaming. En revanche, on peut vous être utile pour pointer deux ou trois ressources gratuites (oui oui), quali et accessoirement légales pour mater films, séries et docu. De rien.



## ● LES TRÉSORS DE LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Pour streamer des films de qualité (catalogue Arte VOD), des docus passionnants (via *Les Yeux Doc*), vous informer et bétonner votre culture G (en accédant à des titres comme *Médiapart* ou *Marsactu* ou le catalogue Europress), il suffit de vous inscrire à la bibliothèque municipale de Marseille (ou de votre ville) et d'accéder à l'intégralité de ces ressources...depuis votre clic clac.

**BONUS :** *Canal U*, le netflix du savoir. La plateforme de l'enseignement supérieur met en ligne des conférences filmées, docus universitaires, cours filmés pour approfondir (ou découvrir) des notions.

## ● LE BON VIEUX REPLAY DES FAMILLES

Arte, FranceTV, TF1, TV5Monde, encore M6 proposent sur leur site un service de replay des émissions, séries, films ou docus diffusés sur leur chaîne. Une seule contrainte : la création d'un compte.

## ● LES JOIES DU DOMAINE PUBLIC

Sur le site *Archive.org* – une asso qui, pour faire court, s'est donné pour mission d'archiver tout ce qui a été publié sur le Web – vous pourrez vous perdre dans les méandres du Web vintage et découvrir des films de Charlie Chaplin tombés dans le domaine public ou des clips des années 1980, (re)voir de vieilles émissions de télé rétro, feuilleter des numéros du *Monde Diplomatique* ou du *Financial Times*...



# GAGNER TES PLACES



**Tente de gagner  
tes invites sur  
nos événements  
partenaires**  
(concerts, spectacles,  
festivals, cinés...)



[magmalemag.com](http://magmalemag.com)



# LES RENDEZ-VOUS 2025/26



**PLACES À GAGNER !  
RDV sur [magmalemag.com](https://magmalemag.com)**



## OCTOBRE

**SALON le 4**

**Studyrama : Grandes Écoles;  
Santé, Paramédical &  
Social; Art, Digital &  
Communication**

*le Dôme, Marseille*

**THÉÂTRE les 7 et 8**

**After us** Théâtre Les  
Bernardines, Marseille

**FESTIVAL du 9 au 11**

**Marseille Web Fest** La Coque  
& Théâtre Joliette, Marseille

**FESTIVAL du 9 au 12**

**Fiesta des Suds**  
*Esplanade J4, Marseille*



**CONCERT le 11**

**Kery James**  
*6MIC, Aix-en-Provence*

**CONCERT le 18**

**A2H** l'Affranchi, Marseille

**CABARET du 8 au 11**

**Madame Arthur fait son  
opéra** Odéon/Théâtre du  
Gymnase, Marseille



**CONCERT du 31 au 2 nov**  
**Sofiane Pamart**  
*Cepac Silo, Marseille*

**FESTIVAL le 31**

**The Walking Bass Festival**  
*Parc Chanot, Marseille*

## NOVEMBRE

**EXPOSITION jusqu'au 1<sup>er</sup>**

**Design Parade**  
*Ancien évêché, Toulon*



**THÉÂTRE du 5 au 8**

**L'écriture ou la vie**  
*Théâtre Châteauvallon, Ollioules*

**CINÉMA du 7 au 14**

**Film Femmes Méditerranée**  
*Marseille*

**SALON le 8**

**Studyrama : Études  
Supérieures**  
*Palais Neptune, Toulon*

**CONCERT le 9**

**Favé** Cepac Silo, Marseille

**FESTIVAL les 8 et 9**

**HeroFestival**  
*Parc Chanot, Marseille*



**CONCERT le 15**

**John Maus**  
*Espace Julien, Marseille*

**THÉÂTRE le 15**

**Montessori**  
*Théâtre Châteauvallon, Ollioules*



**THÉÂTRE du 19 au 29**

**I will survive** Friche de la Belle  
de Mai / Théâtre du Gymnase,



**THÉÂTRE le 19**

**Le mariage forcé**  
*Théâtre Liberté, Toulon*



**THÉÂTRE du 20 au 22**

**Bert & Nasi** Théâtre Les  
Bernardines, Marseille

**CONCERT le 21**

**Bagarre**  
*Espace Julien, Marseille*

**CONCERT le 29**

**Keeqaid** L'Affranchi, Marseille

## DÉCEMBRE

**HUMOUR du 4 au 13**

**Marseille Stand up festival,**  
*Odéon/Théâtre du Gymnase,  
Marseille*

**CONCERT le 5**

**La nuit du Jazz**  
*Châteauvallon, Ollioules*



**CONCERT le 6**

**Gojira** Le Dôme, Marseille

**SALON le 6**

**Studyrama : Études  
supérieures** Parc Chanot -  
*Palais de l'Europe, Marseille*



CONCERT *le 10*  
**Feu! Chatterton**  
*Le Dôme, Marseille*



HUMOUR *le 10*  
**Waly Dia** *Confluence Spectacles, Avignon*

## JANVIER

SALON *le 17*  
**Studyrama : Études supérieures** *Arena du pays d'Aix, Aix-en-Provence*

CONCERT *le 14*  
**Thylacine** *Cepac Silo, Marseille*

FESTIVAL *du 5 au 31*  
**Entre deux biennales du Cirque** *Marseille*

CONCERT *le 23*  
**Hatik** *6MIC, Aix-en-Provence*

HUMOUR *30 et 31*  
**Marie de Brauer**  
*L'art dû, Marseille*

## FÉVRIER

CONCERT *le 5*  
**Miki** *La friche Belle de Mai, Marseille*

DANSE *le 5*  
**Imminentes**  
*Théâtre Liberté, Toulon*



HUMOUR *le 14*  
**Hakim Jemili**  
*Théâtre Lino Ventura, Nice*

## MARS

THÉÂTRE *du 3 au 5*  
**Tenir debout**  
*Théâtre Liberté, Toulon*

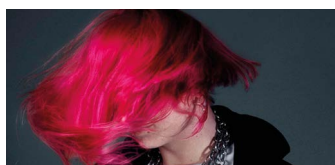


SALON *le 7*, **Studyrama : Études supérieures et alternance, Poursuite d'études & Masters**  
*Palais Neptune, Toulon*

CONCERT *le 10*  
**Suzane** *Théâtre Châteauevallon, Ollioules*



CONCERT *le 28*  
**Théa** *Espace Julien, Marseille*



AVRIL  
HUMOUR *le 5*  
**Pierre Thevenoux**  
*Espace Julien, Marseille*

CINÉMA *jusqu'au 4*  
**Festival international Music & Cinema** *Marseille*

SÉRIE *du 23 au 28*  
**Canneseries**  
*Palais des festivals, Cannes*

## MAI

FESTIVAL *du 22 au 24*  
**Le Bon Air** *Friche La belle de Mai, Marseille*

FESTIVAL LITTÉRAIRE  
*du 25 au 31*  
**Oh les beaux jours** *Marseille*



THÉÂTRE *le 27*  
**L'homme poisson**  
*Théâtre Liberté, Toulon*



## JUIN

FESTIVAL *du 13 au 14*  
**Marsatac** *Parc Borely, Marseille*

FESTIVAL *du 15 au 15 juillet*  
**Festival de Marseille**  
*Marseille*

## JUILLET

CONCERT *le 1<sup>er</sup>*  
**Bad Bunny** *Stade Orange Vélodrome, Marseille*



FESTIVAL *du 1<sup>er</sup> au 11*  
**Jazz des cinq continents,**  
*Marseille*

# Horoscope

## POISSONS

**Amour** Vous nagez dans le bonheur. **Travail** Vous êtes tout ouïe. **Santé** Ça caille.

## GÉMEAUX

**Amour** Un vaut mieux que deux tu l'auras. **Travail** Trouvez-vous une doublure. **Santé** Vous voyez double.

## LION

**Amour** Tout doux sur les rugissements. **Travail** Fauve qui peut ! **Santé** Vous passez votre temps sur le trône.

## BALANCE

**Amour** Votre cœur balance. **Travail** Mollo sur les ragots. **Santé** Vous êtes au point de bascule.

## SAGITTAIRE

**Amour** On ne laisse pas bébé dans un foin. **Travail** Vous faites cavalier seul. **Santé** Arrêtez de fumer.

## VERSEAU

**Amour** Des rencontres en cascade. **Travail** Ne vous fiez pas à la théorie du ruissellement. **Santé** Si ça coule toujours, consultez.

## SCORPION

**Amour** Vous êtes l'as qui pique son cœur. **Travail** Postulez dard-dard. **Santé** Pensez aux piqûres de rappel.

## CANCER

**Amour** On en pince pour vous. **Travail** Arrêtez de bisquer. **Santé** Une forme... de mollusque.

## TAUREAU

**Amour** Vous aimez l'amour vache. **Travail** Une tendance à ruminer. **Santé** Cessez de vous saboter.

## VIERGE

**Amour** Une petite tendance à ghoster. **Travail** Une apparition serait bienvenue. **Santé** Immaculée.

## CAPRICORNE

**Amour** On vous tient par la barbichette. **Travail** Une âme de bouc-maker. **Santé** Attention aux cabrioles.

## BÉLIER

**Amour** Foncez tête baissée. **Travail** Votre chef-fe vous rend chèvre. **Santé** Vous avez la tête dure.



**ISEN**  
MÉDITERRANÉE

L'ÉCOLE  
DES INGÉNIEURS  
DU NUMÉRIQUE

**INGÉNIEUR BAC+5 - BACHELOR BAC+3**



**PAS BESOIN D'ALLER À**



**PARIS POUR DEVENIR**

**INGÉNIEUR** 

**JOURNÉES PORTES OUVERTES**

Toulon : 15 Novembre - 24 Janvier - 7 Mars

Marseille : 13 Décembre - 7 Février





# Rejoins l'IMPGT et deviens le manager public de demain !

- Licence administration publique
- Master management public
- Master direction de projets culturels
- Doctorat en sciences de gestion

Accessible après le bac  
En alternance dès Bac+3



**Journée  
Portes Ouvertes**

Mercredi 11 février 2026  
Aix-en-Provence  
Site Ferry

→ Toutes les infos  
sur notre site web



**IMPGT** - Institut de Management Public  
et Gouvernance Territoriale (Aix-Marseille Université)  
14 av. Jules Ferry, 13100 Aix-en-Provence  
impgt.univ-amu.fr



**amU IMPGT**  
Aix Marseille Université